

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"ДЕТСКИЙ САД №32 "Снегирек"**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
на 2021-2022 учебный год
Пропоева Александра Александровича**

г. Норильск, 2021г.

Содержание образовательной программы

Оглавление	Страница
1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	
1.1. Пояснительная записка	4
1.1.1. Цели и задачи Программы	
1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы	5
1.1.3. Характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста	6
1.2. Планируемые результаты	7
1.3. Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по Программе	10
2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	
2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка	12
2.2. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик	13
2.3. Способы и направления поддержки детской инициативы	14
2.4. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников	15
2.5. Описание вариативных форм, методов и средств	16
2.6. Описание части образовательной деятельности, формируемой участниками образовательного процесса	17
2.7. Коррекционная работа в ДОУ	18
3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	
3.1. Описание материально-технического обеспечения	21
3.2. Режим дня пребывания детей в группе	
3.3. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий	22
3.4. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды	22
3.5. Планирование образовательной деятельности	23
3.6. Перечень используемых программ и технологий	77

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Настоящая Программа разработана инструктором по физической культуре Пропоевым А.А. Программа спроектирована с учетом ФГОС дошкольного образования, особенностей образовательного учреждения, определяет цель, задачи, планируемые результаты, содержание и организацию образовательного процесса на ступени и дошкольного образования. Кроме того, учтены концептуальные положения используемой в МБДОУ «ДС № 32 «Снегирек» и примерной программы «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой.

Рабочая программа по физическому развитию, разработана в соответствии с основными нормативно-правовыми документами по дошкольному воспитанию:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. N 1155);

- «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования» (приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 года №1014 г. Москва);

- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 года № 26 «Об утверждении САНПИИ» 2.4.3049-13)

Программа сформирована как программа психолого-педагогической поддержки позитивной социализации и индивидуализации, развития личности детей дошкольного возраста и определяет комплекс основных характеристик дошкольного образования (объем, содержание и планируемые результаты в виде целевых ориентиров дошкольного образования).

1.1.1. Цели и задачи реализации рабочей программы

Данная рабочая программа (РП) составлена для работы с детьми от 3 до 7 лет по физическому воспитанию.

Особое внимание уделяется оптимизации двигательной активности. Разнообразное содержание программы не сковывает инициативы и творчества педагога.

Цель реализации рабочей программы по физическому развитию дошкольного образования в соответствии с ФГОС дошкольного образования:

- создание условий для развития ребёнка открывающей возможности для его позитивной социализации, его личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества со взрослыми и сверстниками и соответствующим возрасту видам деятельности.

На создание развивающей образовательной среды, которая представляет собой систему условий социализации и индивидуализации детей.

Цель программы: сформировать основы здорового образа жизни, направленные на укрепление здоровья.

Достижение поставленной цели предусматривает решение следующих задач:

- Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;

- Развитие выносливости, скорости движений, скорости реакции, ловкости, координационных способностей, гибкости;
- Активизация двигательной активности детей во всех видах деятельности ДООУ;
- Формирование у воспитанников жизненно необходимые двигательные навыки в соответствии с индивидуальными способностями;
- Создание условий для реализации двигательной активности;
- Воспитание потребности в здоровом образе жизни;
- Обеспечение физического и психического благополучия.

1.1.2. Принципы и подходы реализации рабочей программы

Принципы и подходы к формированию и реализации программы, сформулированные на основе требований ФГОС ДООУ:

1. Поддержка разнообразия детства; сохранение уникальности и самоценности детства как важного этапа в общем развитии человека, самоценность детства - понимание (рассмотрение) детства как периода жизни значимого самого по себе, без всяких условий; значимого тем, что происходит с ребенком сейчас, а не тем, что этот период есть период подготовки к следующему периоду.

2. Личностно-развивающий и гуманистический характер взаимодействия взрослых (родителей, законных представителей), педагогических и иных работников Учреждения) и детей.

3. Уважение личности ребенка.

4. Реализация программы в формах, специфических для детей данной возрастной группы, прежде всего, в форме игры, познавательной и исследовательской деятельности, в форме творческой активности, обеспечивающей художественно-эстетическое развитие ребенка.

Основные принципы дошкольного образования:

- Полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития.
- Построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования (далее - индивидуализация дошкольного образования).
- Содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений.
- Поддержка инициативы детей в различных видах деятельности.
- Сотрудничество ДООУ с семьей.
- Приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства.
- Формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности.
- Возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития).
- Учет этнокультурной ситуации развития детей.

Рабочая программа:

1. Соответствует принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребёнка.

2. Сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости (содержание программы должно соответствовать основным положениям

возрастной психологии и дошкольной педагогики, при этом иметь возможность реализации в массовой практике дошкольного образования).

3. Соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности (позволяет решать поставленные цели и задачи только на необходимом и достаточном материале, максимально приближаться к разумному "минимуму").

4. Обеспечивает единство воспитательных, развивающих, обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в процессе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию детей дошкольного возраста.

5. Строится с учётом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей.

6. Основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса.

7. Предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности детей не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;

8. Предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми.

1.1.3. Характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста

Младшая группа

В младшем дошкольном возрасте дети наиболее подвижны их движения хаотично и не координированы. Задача физического воспитания в этом возрасте - развить у детей интерес к процессу движения. Главным направлением работы является создание условий для творческого освоения эталонов движения детьми в различных ситуациях. Большинство занятий направлено на освоение основных движений: ходьба, бега, прыжков, лазания, ловли и броски мяча, равновесию. Основные движения тесно сочетаются с подвижными играми. Эффективным приемом является описание воображаемой ситуации, в которой задействован известный персонаж «Зайка серенький сидит». Широко используется в занятиях упражнения на подражания, птичка летает, зайчик скачет. Все это создает благоприятные условия для развития двигательных навыков и физических качеств.

Средняя группа

Этот возраст является периодом интенсивного роста и развития ребенка. В развитии основных движений детей происходят заметные качественные изменения: возрастает естественность и легкость их выполнения. На этом фоне особое внимание уделяется индивидуальным проявлениям детей к окружающей их действительности. Воспитывается устойчивый интерес к различным видам движений, к выполнению элементов выразительного образа двигательного действия. Формируются обобщенные представления о возможностях основного движения для включения его в различные виды деятельности. Особое значение приобретают совместные сюжетно - ролевые игры. Они становятся в этом возрасте ведущим видом деятельности. На пятом году жизни ребенок быстро ориентируется в новых ситуациях, в состоянии выполнять ритмически согласованные простые движения, делает большие успехи в прыжках, метании и беге, пытается осваивать более сложные движения. В обучении используются разнообразные игровые упражнения и игры.

Старшая группа

В старшем дошкольном возрасте происходит дальнейший рост и развитие всех органов и физиологических систем. Завершается процесс формирования скелетной мускулатуры, увеличивается длина верхних и нижних конечностей, происходит окостенение позвоночника. Детям шестого года жизни доступно овладение сложными видами движений, способами их выполнения, а также некоторыми элементами техники. Во время ходьбы у большинства детей наблюдаются согласованные движения рук и ног, уверенный широкий шаг и хорошая ориентировка в пространстве. На шестом году жизни у детей значительно улучшаются показатели ловкости. Они овладевают более сложными координационными движениями, быстро приспосабливаются к изменяющимся ситуациям, сохраняют устойчивое положение тела в различных вариантах игр и упражнений. К шести годам дети владеют всеми способами катания, бросания и ловли, метания в цель и вдаль, совершенствуется техника выполнения ползания и лазания, бега, различных видов прыжков.

Подготовительная к школе группа

К семи годам у детей увеличивается гибкость, возрастает амплитуда движений, отмечается высокая подвижность суставов за счет эластичности мышц и связок. Отмечается значительный прирост физической работоспособности и выносливости. В подготовительном возрасте дети способны достичь сравнительно высоких результатов в беге, прыжках, метании, бросании и ловле мяча, в лазанье, а также могут овладеть техникой простых элементов спортивных игр. Также отмечается значительный прирост физической работоспособности и выносливости. Дошкольники способны к продолжительной двигательной деятельности низкой и средней интенсивности.

1.2. Планируемые результаты

В соответствии с ФГОС ДО требования к планируемым результатам освоения ООПДО устанавливаются в виде целевых ориентиров «на выходе» из раннего и дошкольного возраста, которые конкретизированы с учетом возрастных возможностей детей в целевом разделе ООП с учетом возрастных возможностей и индивидуальных различий детей.

Целевые ориентиры на этапе завершения освоения Программы:

К трем годам ребенок:

- интересуется окружающими предметами, активно действует с ними, исследует их свойства, экспериментирует. Использует специфические, культурно фиксированные предметные действия, знает назначение бытовых предметов (ложки, расчески, карандаша и пр.) и умеет пользоваться ими. Проявляет настойчивость в достижении результата своих действий;

- стремится к общению и воспринимает смыслы в различных ситуациях общения со взрослыми, активно подражает им в движениях и действиях, умеет действовать согласованно;

- владеет активной и пассивной речью: понимает речь взрослых, может обращаться с вопросами и просьбами, знает названия окружающих предметов и игрушек;

- проявляет интерес к сверстникам; наблюдает за их действиями и подражает им.

Взаимодействие с ровесниками окрашено яркими эмоциями;

- в короткой игре воспроизводит действия взрослого, впервые осуществляя игровые замещения;

- проявляет самостоятельность в бытовых и игровых действиях. Владеет простейшими навыками самообслуживания;

– любит слушать стихи, песни, короткие сказки, рассматривать картинки, двигаться под музыку. Проявляет живой эмоциональный отклик на эстетические впечатления. Охотно включается в продуктивные виды деятельности (изобразительную деятельность, конструирование и др.);

– с удовольствием двигается – ходит, бегает в разных направлениях, стремится осваивать различные виды движения (подпрыгивание, лазанье, перешагивание и пр.).

К семи годам:

– ребенок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в игре, общении, конструировании и других видах детской активности. Способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности;

– ребенок положительно относится к миру, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства. Активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;

– ребенок обладает воображением, которое реализуется в разных видах деятельности и прежде всего в игре. Ребенок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, следует игровым правилам;

– ребенок достаточно хорошо владеет устной речью, может высказывать свои мысли и желания, использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения, может выделять звуки в словах, у ребенка складываются предпосылки грамотности;

– у ребенка развита крупная и мелкая моторика. Он подвижен, вынослив, владеет основными произвольными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;

– ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены;

– ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей. Склонен наблюдать, экспериментировать, строить смысловую картину окружающей реальности, обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живет. Знаком с произведениями детской литературы, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики, истории и т.п. Способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.

Степень реального развития этих характеристик и способности ребенка их проявлять к моменту перехода на следующий уровень образования могут существенно варьировать у разных детей в силу различий в условиях жизни и индивидуальных особенностей развития конкретного ребенка.

Программа строится на основе общих закономерностей развития личности детей дошкольного возраста, с учетом сенситивных периодов в развитии. Дети с различными недостатками в физическом и/или психическом развитии могут иметь качественно неоднородные уровни развития. Поэтому целевые ориентиры основной образовательной программы МБДОУ, реализуемой с участием детей с ограниченными возможностями здоровья (далее - ОВЗ), учитывают не только возраст ребенка, но и уровень развития его личности, степень выраженности различных нарушений, а также индивидуально-типологические особенности развития ребенка.

2-3 года

- с удовольствием двигается – ходит, бегает в разных направлениях, стремится осваивать различные виды движения (подпрыгивание, лазанье, перешагивание и пр.).
- сохраняет устойчивое положение тела, правильную осанку
- Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление.
- Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами;
- Может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы, бросать его вверх и ловить; катать мяч.

3-4 года

- Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление.
- Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя.
- Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы.
- Может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.
- Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см.
- Может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.

4-5 лет

- Принимает правильное исходное положение при метании; может метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивает мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд.
- Может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м.
- Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.
- Может скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м).
- Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние до 500 м, выполняет поворот переступанием, поднимается на горку.
- Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны.
- Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.

5-6 лет

- Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку; направление и темп.
- Умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.
- Может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см) с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку.
- Умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м). Владеет школой мяча.
- Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие.
- Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.
- Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживает за лыжами.

- Умеет кататься на самокате.
- Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.

6-7 лет

- Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).

– Может прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега — 180 см: 15 высоту с разбега—не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.

– Может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель.

– Умеет перестраиваться в 3-4 колонны, в 2 -3 круга на ходу, в две шеренги после расчета па «первый-второй», соблюдать интервалы во время передвижения.

– Выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.

– Следит за правильной осанкой.

– Участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис).

1.3. Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по Программе

Концептуальные основания оценки качества образовательной деятельности, осуществляемой Организацией по Программе, определяются требованиями Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации», а также Стандарта, в котором определены государственные гарантии качества образования и представляет собой важную составную часть образовательной деятельности МБДОУ, направленную на ее усовершенствование.

Оценивание качества, т. е. оценивание соответствия образовательной деятельности, реализуемой МБДОУ, заданным требованиям Стандарта и Программы в дошкольном образовании направлено в первую очередь на оценивание качества созданных детским садом условий в процессе образовательной деятельности: психолого-педагогических, кадровых, материально-технических, финансовых, информационно-методических, управление МБДОУ и т. д.

Оценка образовательной деятельности осуществляется на основе внутреннего мониторинга качества в МБДОУ «ДС № 32 «Снегирек».

Результаты мониторинга становления основных характеристик развития личности ребенка не могут быть использованы для оценки качества реализации образовательной Программы. Однако динамика становления основных характеристик развития личности ребенка может выступать одним из показателей эффективности деятельности педагога по реализации Программы, уровнем владения необходимыми профессиональными и общекультурными компетенциями, характеристикой, отражающей качества анализа данных мониторинга и выработанных мероприятий по корректировке образовательного процесса и изменения психолого-педагогических условий.

Программой не предусматривается оценивание качества образовательной деятельности МБДОУ на основе достижения детьми планируемых результатов освоения Программы.

Целевые ориентиры, представленные в Программе:

- не подлежат непосредственной оценке;
- не являются непосредственным основанием оценки как итогового, так и промежуточного уровня развития детей;
- не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей;
- не являются основой объективной оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей;
- не являются непосредственным основанием при оценке качества образования.

Программой предусмотрена система мониторинга динамики развития детей, динамики их образовательных достижений, основанная на методе наблюдения и включающая:

- педагогические наблюдения, педагогическую диагностику, связанную с оценкой эффективности педагогических действий с целью их дальнейшей оптимизации;
- карты развития ребенка;
- различные шкалы индивидуального развития.

МБДОУ имеет право самостоятельного выбора инструментов педагогической и психологической диагностики развития детей, в том числе, его динамики.

В соответствии со Стандартом и принципами Программы оценка качества образовательной деятельности по Программе:

1. поддерживает ценности развития и позитивной социализации ребенка дошкольного возраста;
2. учитывает факт разнообразия путей развития ребенка в условиях современного постиндустриального общества;
3. ориентирует систему дошкольного образования на поддержку вариативности используемых образовательных программ и организационных форм дошкольного образования;
4. обеспечивает выбор методов и инструментов оценивания для семьи, образовательной организации и для педагогов МБДОУ в соответствии:
 - с разнообразием вариантов развития ребенка в дошкольном детстве,
 - разнообразием вариантов образовательной среды,
 - разнообразием местных условий в разных регионах и муниципальных образованиях Российской Федерации;
5. представляет собой основу для развивающего управления программами дошкольного образования на уровне МБДОУ, учредителя, региона, страны, обеспечивая тем самым качество основных образовательных программ дошкольного образования в разных условиях их реализации в масштабах всей страны.

Система оценки качества реализации программ дошкольного образования на уровне МБДОУ обеспечивает участие всех участников образовательных отношений в соответствии с принципами и требованиями Стандарта.

Система оценки качества образования в МБДОУ:

- сфокусирована на оценивании психолого-педагогических и других условий реализации основной образовательной программы в МБДОУ в пяти образовательных областях, определенных Стандартом;
- учитывает образовательные предпочтения и удовлетворенность дошкольным образованием со стороны семьи ребенка;
- исключает использование оценки индивидуального развития ребенка в контексте оценки работы МБДОУ;
- исключает унификацию и поддерживает вариативность программ, форм и методов дошкольного образования;

- способствует открытости по отношению к ожиданиям ребенка, семьи, педагогов, общества и государства;
- включает как оценку педагогами МБДОУ собственной работы, так и независимую профессиональную и общественную оценку условий образовательной деятельности в дошкольной организации;
- использует единые инструменты, оценивающие условия реализации программы в МБДОУ, как для самоанализа, так и для внешнего оценивания.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития

Содержательный раздел представляет общее содержание ООП, обеспечивающее полноценное развитие личности детей базируется на ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" от 29 декабря 2012 г. N 273, ФГОС ДО (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования"), Приказе от 30 августа 2013 года № 1014 Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам

В содержательном разделе представлены:

- описание образовательной деятельности по физическому развитию, с учетом используемых вариативных программ дошкольного образования и методических пособий, обеспечивающих реализацию данного содержания;

- описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации

Программы с учетом возрастных и индивидуально-психологических особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей, мотивов и интересов;

Организация образовательной деятельности по направлениям, обозначенным образовательными областями, следует принципам Программы: поддержка разнообразия детства, индивидуализация дошкольного образования, возрастная адекватность. Содержание образовательной деятельности в соответствии с этими принципами, учитывает разнообразие интересов и мотивов детей, значительные индивидуальные различия между детьми, неравномерность формирования разных способностей у ребенка, а также особенности социокультурной среды, в которой проживают семьи воспитанников, и особенности места расположения МБДОУ.

Физическое развитие

В области физического развития ребенка основными задачами образовательной деятельности являются создание условий для:

- становления у детей ценностей здорового образа жизни;
- развития представлений о своем теле и своих физических возможностях;
- приобретения двигательного опыта и совершенствования двигательной активности;
- формирования начальных представлений о некоторых видах спорта,
- овладения подвижными играми с правилами.

В сфере становления у детей ценностей здорового образа жизни. Взрослые способствуют развитию у детей ответственного отношения к своему здоровью. Они рассказывают детям о том, что может быть полезно и что вредно для их организма, помогают детям осознать пользу здорового образа жизни, соблюдения его элементарных норм и правил, в том числе правил здорового питания, закаливания и пр. Взрослые способствуют формированию полезных навыков и привычек, нацеленных на поддержание собственного здоровья, в том числе формированию гигиенических

навыков. Создают возможности для активного участия детей в оздоровительных мероприятиях.

В сфере совершенствования двигательной активности детей, развития представлений о своем теле и своих физических возможностях, формировании начальных представлений о спорте Взрослые уделяют специальное внимание развитию у ребенка представлений о своем теле, произвольности действий и движений ребенка. Для удовлетворения естественной потребности детей в движении взрослые организуют пространственную среду с соответствующим оборудованием как внутри помещения так и на внешней территории (горки, качели и т. п.), подвижные игры (как свободные, так и по правилам), занятия, которые способствуют получению детьми положительных эмоций от двигательной активности, развитию ловкости, координации движений, силы, гибкости, правильного формирования опорно-двигательной системы детского организма.

Педагоги поддерживают интерес детей к подвижным играм, занятиям на спортивных снарядах, упражнениям в беге, прыжках, лазании, метании и др.; побуждают детей выполнять физические упражнения, способствующие развитию равновесия, координации движений, ловкости, гибкости, быстроты, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также правильного не наносящего ущерба организму выполнения основных движений.

Педагоги проводят физкультурные занятия, организуют спортивные игры в помещении и на воздухе, спортивные праздники; развивают у детей интерес к различным видам спорта, двигательной активности. Перспективно-тематическое планирование опирается на программу "От рождения до школы" Веракса Н. Е., Комарова Т. С., Васильева М. А.

2.2. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик

Особенности образовательной деятельности разных видов.

Развитие ребенка в образовательном процессе детского сада осуществляется целостно в процессе всей его жизнедеятельности. В то же время освоение любого вида деятельности требует обучения общим и специальным умениям, необходимым для ее осуществления.

Основной единицей образовательного процесса выступает образовательная ситуация, то есть такая форма совместной деятельности педагога и детей, которая планируется и целенаправленно организуется педагогом с целью решения определенных задач развития, воспитания и обучения.

Образовательная ситуация протекает в конкретный временной период образовательной деятельности. Особенностью образовательной ситуации является появление образовательного результата (продукта) в ходе специально организованного взаимодействия воспитателя и ребенка. Такие продукты могут быть как материальными (рассказ, рисунок, поделка, коллаж, экспонат для выставки), так и нематериальными (новое знание, образ, идея, отношение, переживание). Ориентация на конечный продукт определяет технологию создания образовательных ситуаций. Преимущественно образовательные ситуации носят комплексный характер и включают задачи, реализуемые в разных видах деятельности на одном тематическом содержании.

Образовательные ситуации используются в процессе непосредственно организованной образовательной деятельности. Главными задачами таких образовательных ситуаций являются формирование у детей новых умений в разных видах деятельности и представлений, обобщение знаний по теме, развитие способности рассуждать и делать выводы.

Педагог создает разнообразные образовательные ситуации, побуждающие детей применять свои знания и умения, активно искать новые пути решения возникшей в ситуации задачи, проявлять эмоциональную отзывчивость и творчество.

Организованные педагогом образовательные ситуации ставят детей перед необходимостью понять, принять и разрешить поставленную задачу. Активно используются игровые приемы, разнообразные виды наглядности, в том числе схемы. Назначение образовательных ситуаций состоит в систематизации, углублении, обобщении личного опыта детей: в освоении новых, более эффективных способов познания и деятельности; в осознании связей и зависимостей, которые скрыты от детей в повседневной жизни и требуют для их освоения специальных условий. Успешное и активное участие в образовательных ситуациях подготавливает детей к будущему школьному обучению. Игровая деятельность является ведущей деятельностью ребенка дошкольного возраста. В организованной образовательной деятельности она выступает в качестве основы для интеграции всех других видов деятельности ребенка дошкольного возраста. Игровая деятельность представлена в образовательном процессе в разнообразных формах - это дидактические и сюжетно-дидактические, развивающие, подвижные игры, игры-путешествия, игровые проблемные ситуации, игры-инсценировки, игры-этюды и пр.

При этом обогащение игрового опыта творческих игр детей тесно связано с содержанием непосредственно организованной образовательной деятельности. Двигательная деятельность организуется в процессе занятий физической культурой, требования к проведению которых согласуются МБДОУ с положениями действующего СанПиН. Образовательная деятельность в области физического развития, осуществляемая в утренний отрезок времени, и после сна включает:

- индивидуальные игры и игры с небольшими подгруппами детей (дидактические, развивающие, сюжетные, музыкальные, подвижные и пр.);
- двигательную деятельность детей, активность которой зависит от содержания организованной образовательной деятельности в первой или второй половине дня;
- работу по воспитанию у детей культурно-гигиенических навыков и культуры здоровья.

Образовательная деятельность, осуществляемая во время прогулки, включает подвижные игры и упражнения, направленные на оптимизацию режима двигательной активности и укрепление здоровья детей;

2.3. Способы и направления поддержки детской инициативы

Детская инициатива проявляется в свободной самостоятельной деятельности детей по выбору и интересам. В развитии детской инициативы и самостоятельности воспитателю важно соблюдать ряд общих требований:

- развивать активный интерес детей к окружающему миру, стремление к получению новых знаний и умений;
- создавать разнообразные условия и ситуации, побуждающие детей активному применению знаний, умений, способов деятельности в личном опыте;
- постоянно расширять область задач, которые дети решают самостоятельно;
- постепенно выдвигать перед детьми более сложные задачи, требующие сообразительности, творчества, поиска новых подходов, поощрять детскую инициативу;
- тренировать волю детей, поддерживать желание преодолевать трудности, доводить начатое дело до конца;
- ориентировать дошкольников на получение хорошего результата;

- своевременно обратить особое внимание на детей, постоянно проявляющих небрежность, торопливость, равнодушие к результату, склонных не завершать работу;
- дозировать помощь детям. Если ситуация подобна той, в которой ребенок действовал раньше, но его сдерживает новизна обстановки, достаточно просто намекнуть, посоветовать вспомнить, как он действовал в аналогичном случае;
- поддерживать у детей чувство гордости и радости от успешных самостоятельных действий, подчеркивать рост возможностей и достижений каждого ребенка, побуждать к проявлению инициативы и творчества.

2.4. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников в области физического воспитания

Педагог активно вовлекает родителей в совместные с детьми виды деятельности, помогает устанавливать партнерские взаимоотношения, поощряет активность и самостоятельность детей. В процессе организации разных форм детско-родительского взаимодействия инструктор способствует развитию родительской уверенности, радости и удовлетворения от общения со своими детьми.

Педагог помогает родителям понять возможности организации образования ребенка в будущем, определить особенности организации его индивидуального образовательного маршрута в условиях школьного обучения.

Задачи взаимодействия педагога с семьями дошкольников

- Познакомить родителей с особенностями физического и психического развития ребенка, развития самостоятельности, навыков безопасного поведения, умения оказать элементарную помощь в угрожающих здоровью ситуациях.
- Познакомить родителей с особенностями подготовки ребенка к школе, развивать позитивное отношение к будущей школьной жизни ребенка.
- Способствовать развитию партнерской позиции родителей в общении с ребенком, развитию положительной самооценки, уверенности в себе, познакомить родителей со способами развития самоконтроля воспитания ответственности за свои действия и поступки.

Вырастить ребенка сильным, крепким, здоровым - желание родителей и одна из ведущих задач, стоящих перед педагогами образовательного учреждения. Семья и детский сад - социальные структуры, определяющие уровень здоровья ребенка. Поступая в МБДОУ, многие дети имеют отклонения в физическом развитии: нарушение осанки, излишний вес, слаборазвитые двигательные навыки (быстроту, ловкость, координацию движений). Наша задача - помочь родителям в приобретении необходимых теоретических и практических знаний (познакомить с упражнениями и подвижными играми, способствующими развитию у детей двигательных навыков, а также освоить приемы обучения этим упражнениям).

Один из путей решения задач - совместная спортивная деятельность детей и взрослых, как в детском саду, так и в семье. В МБДОУ разработаны формы тесного взаимодействия детей и взрослых. В детском саду проводятся: физкультурные занятия, развлечения и праздники, проекты, направленные на приобщение к здоровому образу жизни. В работе с семьей стараемся приобщить родителей проводить с детьми в домашних условиях:

- утреннюю гимнастику
- подвижные игры
- игровые упражнения
- комплексы по профилактике нарушений осанки и развития плоскостопия.

В работе с родителями используются традиционные формы (родительские собрания, консультации, беседы, открытые занятия). Только опираясь на семью, только совместными усилиями мы можем решить главную нашу задачу — воспитание здорового человека, как физически, так и духовно.

2.5. Описание вариативных форм, методов и средств

При работе с детьми используются следующие методы и приемы обучения:

Наглядные:

- наглядно - зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и физкультурного оборудования, зрительные ориентиры, показ образовательной презентации)
- тактильно - мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора)

Словесные:

- объяснения, пояснения, указания
- подача команд, распоряжений, сигналов
- вопросы к детям и поиск ответов
- образный сюжетный рассказ, беседа
- словесная инструкция
- слушание музыкальных произведений

Практические:

- выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями
- выполнение упражнений в игровой форме
- выполнение упражнений в соревновательной форме
- самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре
- участие в олимпиаде

Для полноценного физического развития детей, реализации потребностей в движении в ДОУ созданы условия:

- гибкий двигательный режим дня в течение дня
- обязательная утренняя гимнастика
- физкультминутки и динамо-паузы (для снятия напряжения во время занятий)
- физкультурные занятия - 3 раза в неделю.
- ежедневные прогулки на воздухе (включая подвижные и спортивные игры)
- гимнастика после сна
- самостоятельные занятия детей

Физкультурные занятия:

- Образовательная форма работы с детьми проводится 3 раза в неделю: 2 раза в неделю в зале и 1 раз занятие в бассейне
- Круговая тренировка
- Занятия по виду спорта
- Занятия с использованием спортивного инвентаря (обручи, цветные ленточки, скакалки, мячи, гантели, гимнастические палки, погремушки и т.п.) и оборудования (гимнастическая скамейка, шведская лестница)
- Аэробика (ритмическая гимнастика)

Физкультурно - оздоровительная работа в режиме дня:

- Утренняя гимнастика
- Подвижные игры и физические упражнения на прогулке
- Физкультминутки
- Динамические паузы
- Физические упражнения после сна
- Упражнения на релаксацию

Активный отдых:

- Физкультурный досуг
- Физкультурные праздники
- Дни здоровья

Коррекционная работа:

- Занятия коррекции по нарушению осанки
- Профилактика плоскостопия
- Дыхательная гимнастика
- Самомассаж
- Психогимнастика
- Релаксационные упражнения

Самостоятельная двигательная деятельность детей в детском саду осуществляется на прогулке (подвижные и спортивные игры, игры и занятия с использованием спортивного оборудования), на тренажерах в физкультурном зале.

2.6. Описание части образовательной деятельности, формируемой участниками образовательного процесса

В дошкольном образовании как первой ступени формирования и становления личности ребенка важным компонентом содержания обучения и воспитания является национально-региональный компонент.

Дети, посещающие МБДОУ «ДС № 32 «Снегирек», воспитываются в среде с национальным колоритом, знакомятся с произведениями устного народного творчества, играют в народные игры. Это способствует пробуждению в детях национального самосознания, воспитанию чувства любви и уважения к Родине, обучению основным правилам поведения в обществе.

Задачи:

- Формирование представлений о традиционных для русского народа спортивных, подвижных (народных) играх;
- Формирование интереса к спортивным событиям в своем городе, крае, знаменитым спортсменам, спортивным командам.

Игры: «Городки», «Гуси лебеди», «Жмурки», «Классы», «Краски», «Лапта», «Ляпки», «Молчанка», «Пятнашки», «У медведя во бору», «Фанты», «Коршун и цыплята», «Кошки-мышки», «Ручеек», «Прорываты», «Обыкновенные жмурки», «Кривой петух», «Горелки», «Казачи-разбойники», «Золотые ворота», «Палочка-выручалочка» и др.

Для закрепления знаний о сохранении и укреплении здоровья с детьми старшего дошкольного возраста проводится теоретическая олимпиада по физической культуре, включающая вопросы по правилам дорожного движения и физическому воспитанию.

2.7. Коррекционная работа в ДОУ

Модель коррекционно - развивающей работы МБДОУ «ДС № 32 «Снегирек» представляет собой целостную систему. Ее цель состоит в организации воспитательно-образовательной деятельности, включающей диагностический, профилактический и коррекционно - развивающий аспекты, обеспечивающие условно - возрастную норму интеллектуального и психического развития ребенка.

В ДОУ функционируют: психолого - медико - педагогический консилиум и группа профилактики и коррекции речевых нарушений.

Цель Программы: Сохранение и укрепление здоровья детей.

Задачи Программы:

- создание системы физкультурной работы в компенсирующих группах;
- забота об охране и укреплении здоровья детей;
- формирование у всех участников образовательного процесса осознанное отношение к своему здоровью;
- воспитание в детях, родителях потребности в здоровом образе жизни как показателе общечеловеческой культуры.

Средства реализации

1. проведение утренней стимулирующей гимнастики.
2. организация физкультурных занятий с элементами корригирующей гимнастики.
3. диагностика физического развития детей.

Ожидаемые конечные результаты реализации Программы:

- внедрение в практическую деятельность современных форм работы по физическому воспитанию детей
- совершенствование комплексного подхода оздоровления дошкольников.

4. Основные направления Программы и их содержание

С целью решения поставленных задач вся работа, направленная на сохранение и укрепление здоровья детей, подразделяется на:

- комплекс утренней стимулирующей гимнастики
- комплекс физкультурных занятий с элементами корригирующей гимнастики
- комплекс упражнений на дыхание.

5. Основные принципы физкультурной работы в коррекционной группе

- Принцип научности – подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками.

- Принцип активности и сознательности – участие всего педагогического коллектива в поиске новых эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению детей.

- Принцип дифференциации содержания педагогического процесса – педагогический процесс необходимо ориентировать на индивидуальные особенности каждого ребенка, темпы развития и физические возможности детей.

6. Основные задачи физкультурной работы в компенсирующих группах.

Задачи занятий по физической культуре с элементами корригирующей гимнастики:

- воспитывать в детях, родителях потребность в здоровом образе жизни как показателе общечеловеческой культуры.
 - развивать основные физические способности (силу, ловкость, выносливость, быстроту и т.д.).
 - развивать пространственно-координационные и ритмические способности.
 - развивать коммуникативные навыки.
 - формировать и совершенствовать двигательные умения и навыки, обучать новым видам движений, основанных на приобретенных знаниях и мотивациях физических упражнений.
 - выполнять последовательно упражнения по речевой инструкции.
 - формировать умения произвольно управлять телом, регулировать речь, эмоции.
- 7 Основные направления Программы и их содержание
- утренняя стимулирующая гимнастика.
 - физкультурные занятия с элементами корригирующей гимнастики для детей 5-7 лет.

Физкультурные занятия с элементами корригирующей гимнастики.

На занятиях по физической культуре даются различные виды ходьбы, бега для коррекции и профилактики осанки и плоскостопия; физические упражнения направленные на развитие гибкости и подвижности позвоночника, укрепление мышечного тонуса, коррекцию осанки и формирование нормального свода стопы, улучшение легочной вентиляции и укрепление основных дыхательных мышц, расслабление и снятие мышечного психоэмоционального напряжения; оздоровительный бег, дыхательная гимнастика, приемы релаксации позволяют повысить резистентность организма ребенка к воздействию внешних факторов.

При планировании физкультурных занятий с детьми, имеющими, ограниченные возможности здоровья особое внимание обращается на возможность автоматизации поставленных учителем-логопедом звуков, закрепления лексико - грамматических средств языка путем специально подобранных подвижных игр и упражнений, разработанных с учетом лексической темы. Движения, которые сочетаются с речевым сопровождением, способствуют развитию рече - двигательного и слухового анализаторов, регуляции дыхания, закреплению двигательных навыков и правильному произношению.

Особенности планирования занятий по физической культуре состоят в том, что к основным задачам по развитию общих двигательных умений и навыков добавляются задания на коррекцию и исправление двигательных нарушений, характерных для таких детей. В среднем эти дети усваивают движение в течение 5 - 8 занятий, им требуется регулярное повторение, иначе быстро утрачивается приобретенный двигательный опыт.

Использование релаксационных упражнений на занятии, помогают расслабить мышцы рук, ног, лица, туловища, позволяют успокоить детей, снять мышечное и эмоциональное напряжение.

Основное содержание физкультурных занятий с элементами корригирующей гимнастики.

Построения выполняются самостоятельно по инструкции и с помощью воспитателя; в шеренгу, с равнением по носкам, в колонну по одному, в круг.

Ходьба выполняется самостоятельно и за воспитателем; в сопровождении звуковых сигналов, друг за другом, в обход зала, парами, врассыпную.

Оздоровительный бег выполняется самостоятельно и за воспитателем; друг за другом с изменением направления, с остановками и приседанием по звуковому сигналу, врассыпную, чередование бега с ходьбой в соответствии с частотой звуковых сигналов.

Коррекционные упражнения выполняются вместе с воспитателем, по показу и словесной инструкции. Упражнения с предметами и без них.

Основные виды движений:

Упражнения для равновесия выполняются по показу, по словесной инструкции со страховкой воспитателя и самостоятельно: ходьба друг за другом, с высоким подниманием колен, руки на поясе; сохранение положения в положении стоя на одной ноге, руки в стороны.

Упражнения на формирование правильной осанки выполняются самостоятельно по показу и по словесной инструкции. Ходьба по гимнастической скамейке, по наклонной доске, по канату, прямо, приставным шагом, боком, и т.д. с мешочком на голове. Лазание по гимнастической стенке; подтягивание на руках по скамейке, по наклонной доске, лежа на животе, катание среднего мяча друг другу, лежа на животе. Ходьба по канату с мешочком песка на голове.

Ползание, лазание, перелезание выполняются самостоятельно со страховкой воспитателя: ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, с подлезанием под дугу, и натянутую веревку, лазание по наклонной доске, перелезание через скамейку. Прыжки выполняются самостоятельно по показу и словесной инструкции со страховкой и с помощью воспитателя: подпрыгивание, перепрыгивание через канат, гимнастическую палку, через веревку, с места, прыжки в длину.

Метание выполняются по показу и словесной инструкции. Детей учат удерживать и перебрасывать мяч, разные по весу, по размеру, по материалу; бросать мяч в горизонтальную цель, ловить мячи разные по размеру, ударять о пол и ловить его; бросать в цель мешочки с песком, сбивать кегли.

Подвижные игры базируются на понимании детьми сюжета игр и их правил.

Релаксация выполняется под тихую музыку с использованием различных упражнений, помогающих расслабить мышцы рук, ног, лица, туловища. Позволяет успокоить детей и снять мышечное и эмоциональное напряжение.

Сюжетные физкультурные занятия с элементами корригирующей гимнастики состоит из трех частей:

вводная часть включает упражнения на построение, различные виды ходьбы и бега;

основная часть занятия состоит из общеразвивающих упражнений с предметами и без них. Основные виды движений включают в себя упражнения на равновесие, метание, лазание, прыжки. Подвижная игра заменяется играми-эстафетами.

Третья заключительная часть включает в себя упражнения на восстановление дыхания и спокойные виды ходьбы.

8. Предполагаемые конечные результаты

- внедрение в практику работы с детьми, имеющими особые образовательные потребности, системы физкультурной работы, в которой присутствует обучение, воспитание и оздоровление, позволит достичь положительных результатов в коррекционной работе.

- внедрение комплексного подхода оздоровления дошкольников.
- полученные ребенком знания и представления о себе, своем здоровье и физической культуре позволят найти способы укрепления и сохранения здоровья.
- данная программа позволит сформировать умения детей произвольно

управлять телом, регулировать речь, эмоции.

3. Организационный раздел

3.1. Описание материально-технического обеспечения

Развивающая предметно-пространственная среда в МБДОУ «ДС № 32 «Снегирек» обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала, приспособлена для реализации Образовательной программы, максимально обеспечена материалами, оборудованием, инвентарем для развития детей дошкольного возраста в соответствии с особенностями каждого возрастного этапа, охраны и укрепления их здоровья, учета особенностей и коррекции недостатков их развития:

1. Гимнастические лестницы
2. Канат для перетягивания
3. Скамейки гимнастические
4. Мячи (набивные, резиновые, теннисные (утяжеленные), маленькие (теннисные и пластмассовые), средние и большие (резиновые))
5. Гимнастические маты
6. Палки гимнастические
7. Скакалки детские
8. Кольцеброс/кольца
9. Теннисные ракетки
10. Велосипеды
11. Детские тренажеры (велосипед, балансиры, гребля)
12. Баскетбольные щиты
13. Кегли
14. Обручи плоские
15. Обруч пластиковый детский (большой и средний)
16. Конусы для эстафет
17. Дуги для подлезания
18. Кубики пластмассовые
19. Цветные ленточки
20. Ребристая дорожка
21. Лыжи детские (пластмассовые, деревянные)
22. Батут
23. Беговая дорожка детская
24. Тактильная дорожка
25. Игра «Дартс»
26. Лошадки
27. Погремушки
28. Диск «Здоровья»
29. Туннель для подлезания
30. Гантели
31. Барьер для прыжков с разбега
32. Эстафетная палочка

3.2. Режим дня

Организация жизни и деятельности детей спланирована согласно Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов и ФГОС ДО. Организованная образовательная деятельность по физической культуре проводятся 3 раза в неделю в каждой возрастной группе (2 занятия в зале, 1 в бассейне). Оздоровление детей ведется в

ходе непосредственно образовательной деятельности, во время игр, режимных моментов, взаимодействия с семьей.

3.3. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий

В основу реализации комплексно-тематического принципа построения РП положен событийный характер. Праздники как структурные единицы примерного тематического плана могут быть заменены другими социально и личностно значимыми для участников образовательного процесса событиями. Формы подготовки и реализации тем носят интегративный характер, то есть позволяют решать задачи психолого-педагогической работы нескольких образовательных областей; Формы работы по подготовке и реализации темы детей, например, чтение, беседы, разучивание стихотворений по теме и т.п.

Тема отражается в подборе атрибутов материалов, их насыщением, находящимся в группе и в центрах развития с активным участием детей и их родителей. Для реализации одной темы предусмотрено уделять не менее двух недель в образовательный период (учебный год), не менее 4-х недель – в оздоровительный (летний период). В ходе освоения детьми содержания каждой из тем предусмотрено итоговое мероприятие.

3.4. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды

Предметно-развивающая среда в группе выполняет образовательную, развивающую, воспитывающую, стимулирующую, организационную, коммуникативную, социализирующую и другие функции. Она направлена на развитие инициативности, самостоятельности, творческих проявлений ребенка, имеет характер открытой незамкнутой системы, способной к корректировке и развитию (не только развивающая, но и развивающаяся система). Окружающий предметный мир пополняется, обновляется в соответствии с возрастными возможностями ребенка.

Среда обеспечивает:

- максимальную реализацию образовательного потенциала пространства группы;
- наличие материалов, оборудования и инвентаря для развития детей в разных видах детской деятельности; охрану и укрепление их здоровья учет особенностей и коррекцию недостатков их развития;
- возможность общения и совместной деятельности детей и взрослых со всей группой и в малых группах;
- двигательную активность детей, а также возможности для уединения; учет национально-культурных, климатических условий, в которых осуществляется образовательная деятельность;
- учет возрастных особенностей детей раннего и дошкольного возрастов.

Наполняемость развивающей предметно-пространственной среды отвечает принципу целостности образовательного процесса. При создании предметно-пространственной развивающей среды МБДОУ придерживается следующих принципов.

Насыщенность среды соответствует содержанию ООП ДО, в том числе при реализации комплексно-тематического принципа ее построения (ориентирована на событийность, тематика которых отражает все направления развития ребенка раннего и дошкольного возрастов), а также возрастным особенностям детей (учитывая ведущий вид деятельности в разные возрастные периоды дошкольного детства).

Образовательное пространство включает средства реализации ООП ДО, игровое, спортивное, оздоровительное оборудование и инвентарь (в здании и на участке) для возможности самовыражения и реализации творческих проявлений.

- Трансформируемость предполагает возможность менять функциональную составляющую предметного пространства в зависимости от образовательной ситуации и меняющихся интересов и возможностей детей (так, предметно-развивающая среда меняется в зависимости от времени года, возрастных, гендерных особенностей, конкретного содержания ООП ДО, реализуемого здесь и сейчас).

- Полифункциональность предполагает использование множества предметов пространственной среды, их изменение в зависимости от образовательной ситуации и интересов детей, возможности для совместной деятельности взрослого с детьми, самостоятельной детской активности, позволяет организовать пространство группового помещения со специализацией его отдельных частей: для спокойных видов деятельности, активной деятельности, центр экспериментирования, центр конструирования, центр сюжетно-ролевых игр и др.

- Вариативность предусматривает возможность выбора ребенком пространства для осуществления различных видов деятельности (игровой, двигательной, конструирования, изобразительной, музыкальной и т.д.), а также материалов, игрушек, оборудования, обеспечивающих самостоятельную деятельность детей.

- Доступность обеспечивает свободный доступ детей к играм, игрушкам, материалам и пособиям в разных видах детской деятельности. (Используемые игровые средства располагаются так, чтобы ребенок мог дотянуться до них без помощи взрослых. Это помогает ему быть самостоятельным.) Безопасность предполагает соответствие всех ее элементов требованиям по обеспечению надежности и безопасности (в помещении не должно быть опасных предметов (острых, бьющихся, тяжелых), углы должны быть закрыты).

При создании предметно-пространственной развивающей среды учитывается гендерный принцип, обеспечивающий среду материалами и игрушками как общими, так и специфичными для мальчиков и девочек. Материалы, игрушки и оборудование должны иметь сертификат качества и отвечать педагогическим и эстетическим требованиям (способствовать развитию творчества, воображения; возможности применять игрушки как в индивидуальных, так и коллективных играх; обладать дидактическими свойствами (обучать конструированию, знакомить с цветом, формой и т. д.); приобщать к миру искусства.

В группах имеются материалы и оборудование для полноценного развития детей в разных образовательных областях.

3.5. Планирование образовательной деятельности

Данная Программа не предусматривает жесткого регламентирования образовательного процесса и календарного планирования образовательной деятельности, оставляя педагогам МБДОУ пространство для гибкого планирования их деятельности, исходя из особенностей реализуемой основной образовательной программы, условий образовательной деятельности, потребностей, возможностей и готовности, интересов и инициатив воспитанников и их семей, педагогов и других сотрудников МБДОУ.

Недопустимо требовать от МБДОУ, реализующих Программу, календарных учебных графиков (жестко привязанных к годовому и другому типу планирования) и

привязанных к календарю рабочих программ по реализации содержательных компонентов Программы.

Планирование деятельности педагогов опирается на результаты педагогической оценки индивидуального развития детей и направлено в первую очередь на создание психолого-педагогических условий для развития каждого ребенка, в том числе, на формирование развивающей предметно-пространственной среды, на совершенствование ее деятельности и должно учитывать результаты как внутренней, так и внешней оценки качества реализации программы МБДОУ. Организация деятельности взрослых и детей по реализации и освоению Программы осуществляется в двух основных моделях организации образовательного процесса – совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности детей.

Решение образовательных задач в рамках первой модели – совместной деятельности взрослого и детей - осуществляется как в виде непосредственно образовательной деятельности (не сопряженной с одновременным выполнением педагогами функций по присмотру и уходу за детьми), так и в виде образовательной деятельности, осуществляемой в ходе режимных моментов (решение образовательных задач сопряжено с одновременным выполнением функций по присмотру и уходу за детьми – утренним приемом детей, прогулкой, подготовкой ко сну, организацией питания и др.). Занятия по физическому развитию основной образовательной программы для детей в возрасте от 3 до 7 лет организуются не менее 3 раз в неделю. Длительность занятий по физическому развитию зависит от возраста детей и составляет:

- в младшей группе – до 10 мин.;
- в средней группе – до 20 мин.;
- в старшей группе – до 25 мин.;
- в подготовительной группе – до 30 мин.

Один раз в неделю для детей круглогодично организуются занятия по плаванию. Их проводит инструктор только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний.

Два раза в год проводится мониторинг физической подготовленности, в течение двух недель.

Для повышения интереса к занятиям физическими упражнениями используют различные варианты занятий: традиционные, игровые, сюжетные, занятия тематические с использованием музыкально-ритмических движений, занятия-путешествия. Традиционное, классическое занятие физической культурой состоит из трех частей:

- вводная часть, включает упражнения, подготавливающие организм к физической нагрузке — различные виды ходьбы, бег, прыжки упражнения на развитие равновесия, на профилактику нарушений осанки и т.д.;
- основная часть, целью которой является обучение, закрепление и совершенствование навыков основных движений, развитие физических качеств; в основную часть входят: общеразвивающие упражнения, основные движения, подвижная игра, способствующая закреплению двигательных навыков, дающая возможность повысить эмоциональный тонус детей;
- заключительная часть предполагает проведение упражнений, игр малой подвижности для приведения организма в спокойное состояние.

В работе используются нетрадиционные подходы к построению и содержанию занятий, позволяющие постоянно поддерживать интерес к ним детей, индивидуализировать подход к каждому ребенку, разумно распределять нагрузки, учитывая уровень двигательной активности и полоролевой принцип подбора движений. Нетрадиционность в данном случае предполагает отличие от классической структуры занятия за счет использования новых способов организации детей, нестандартного

оборудования, внесения некоторых изменений в традиционную форму построения занятия, оставив неизменным главное:

- на каждом занятии физической культурой должны реализовываться задачи обучения, воспитания и развития ребенка;
- обучение основным движениям должно осуществляться по трем этапам: совершенствование;
- содержание и методика проведения занятия физической культурой должны способствовать достижению тренирующего эффекта, достаточной моторной плотности и развитию физических качеств.

В настоящее время в работе используются следующие варианты проведения занятий физической культурой: Занятие по единому сюжету, построенному на сказочной или реальной основе. За основу берется классическая структура занятия физической культурой, содержание двигательной деятельности согласуется с сюжетом.

Тренировочное занятие — закрепление определенных видов движений. Оно обеспечивает возможность многократно повторить движение, потренироваться в технике его выполнения. Традиционная структура занятия физической культурой может быть несколько нарушена за счет исключения общеразвивающих упражнений и увеличения времени работы над основными движениями, элементами спортивных игр при обязательном обеспечении разумной и правильной физиологической нагрузки. Как вариант тренировочного занятия может быть использовано занятие, построенное на одном движении. Структура его построения аналогична предыдущему, но для упражнения в основных движениях отбирается только один из видов (например: лазанье), и дети упражняются в разных его видах: ползании по скамейке, лазании по гимнастической стенке, пролезании в обруч и т.д.

Круговая тренировка, принцип организации достаточно прост: вводная и заключительная часть занятия проводятся в традиционной форме. Во время, отведенное для общеразвивающих упражнений и основных движений, организуется собственно круговая тренировка. Для этого следует подготовить несколько групп с одинаковым спортивным инвентарем в каждой, чтобы дети одной группы могли упражняться на них одновременно, и расположить их по кругу. Каждый ребенок встает к какому-либо пособию и упражняется на нем в течение 2-х минут. Затем по сигналу педагога дети переходят по кругу к следующему пособию и так далее, пока не замкнется круг. В зависимости от степени физической нагрузки, полученной детьми на круговой тренировке, выбирается подвижная игра. Такой способ организации занятия позволяет обеспечить высокую моторную плотность занятия, дает возможность детям проявить творчество и инициативу. В основной части круговой тренировки могут быть использованы тренажеры и массажеры. Этот вид занятий условно можно назвать занятием на тренажерах.

Занятие, построенное на подвижных играх, целесообразно использовать для снятия напряжения после занятий с повышенной интеллектуальной нагрузкой, для закрепления движений в новых условиях, для обеспечения положительных эмоций. Вводная часть такого занятия может быть недолгой, т.к. подготовку организма к нагрузкам продолжит игра малой и средней подвижности. В основную часть могут быть включены игры высокой подвижности, совершенствующие виды движений. Заключительная часть такого занятия должна обеспечить снижение нагрузки.

Занятия, построенные на музыкально-ритмических движениях, нравятся детям и успешно применяются для создания бодрого настроения у детей. Вводная часть такого занятия, как правило, состоит из разного вида ходьбы и бега под музыкальное сопровождение, выполнения танцевальных движений. Общеразвивающие упражнения проводятся в виде ритмической гимнастики.

Контрольное обследование выполнения основных движений, которое проводится ежегодно в начале и в конце учебного года, проводится на диагностическом

занятии. Оно построено в виде приема в школу космонавтов, спортивную школу и т. п., для чего дети проходят как бы проверку на силу, выносливость, умение выполнять основные движения.

Благодаря широкому использованию циклических движений (различные виды ходьбы и бега, упражнения в прыжках и др.) практически на каждом занятии отмечается высокая моторность плотности (80-90 %). Главное - научить детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье. Только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения станут более здоровыми и развитыми не только интеллектуально, духовно, но и физически.

Перспективный план занятий по физической культуре 2021-2022 уч. год.

Вторая младшая группа

Месяц	Задачи	Вводная часть	ОРУ	Основная часть	Подвижная игра	Игра малой подвижности
Сентябрь	<p>-Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях;</p> <p>-учить в ходьбе по уменьшенной площади опоры»</p> <p>-упражнять в ходьбе и беге всей групповой в прямом направлении»</p> <p>-развивать умение действовать по сигналу;</p> <p>-учить отталкивать мяч при прокатывании</p>	<p>Ходьба и бег небольшими группами.</p> <p>Легкий бег расставив руки в стороны. Ходьба вокруг кубиков, затем легкий бег.</p> <p>Поворот в другую сторону</p>	<p>Упражнения направлены на развитие плечевого пояса, мышцы ног и спины</p>	<p>-ходьба между двумя линиями;</p> <p>-«пойдем по дорожке»;</p> <p>-прыжки на двух ногах;</p> <p>-«птички»;</p> <p>-прокатывание мячей»;</p> <p>-ползание на четвереньках;</p> <p>-«доползи до погремушек»</p>	<p>«Бегите ко мне», «кот и воробышки», «быстро в домик»</p>	<p>«найдем жучка», «найдем птичку»</p>
Октябрь	<p>-Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади;</p> <p>-развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках;</p> <p>-упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги;</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, с заданием. Бег враспынную.</p> <p>Ходьба и бег по кругу, с поворотом в другую сторону</p>	<p>Упражнения направлены на развитие плечевого пояса, на гибкость и мышцы ног</p>	<p>-«Пойдем по мостику»</p> <p>-прыжки на двух ногах</p> <p>-«прокати мяч»</p> <p>-ползание между предметами</p> <p>-</p> <p>«крокодилчики»</p> <p>-«пробеги – не задень»</p>	<p>«Догони мяч», «ловкий шофер», «зайка серый умывается», «кот и воробышки»</p>	<p>«Машины поехали в гараж», «найдем зайку»</p>

	<p>-в энергичным отталкивании мяча при прокатывании;</p> <p>-упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу;</p> <p>-развивать ловкость в игровом задании с мячом;</p> <p>-упражнять в ходьбе и беге по кругу, развивать координацию движений при ползании на четвереньках</p>					
Ноябрь	<p>-Упражнять детей в равновесии;</p> <p>-в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках;</p> <p>-упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий, прыжки из обруча в обруч;</p> <p>-упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер;</p> <p>-развивать умение действовать по сигналу, упражнять в ползании</p>	<p>Игровое задание «Веселые мышки», Ходьба в колонне по одному, с заданием.</p> <p>Игровое задание «твой кубик».</p> <p>Ходьба и бег чередуется</p>	<p>Упражнения направлены на развитие плечевого пояса, коленных суставов, мышцы ног</p>	<p>-«В лес по тропинки»»</p> <p>-прыжки на двух ногах;</p> <p>-прокатывание мяча;</p> <p>-прокатывание мячей между предметами;</p> <p>-ползание на четвереньках;</p> <p>-ходьба около кубикка</p>	<p>«Ловкий шофер», «мыши в кладовой», «по ровненькой дорожке», «поймай комара»</p>	<p>«Найдем зайчонка», «где спрятался мышонок?»</p>

Декабрь	<p>-Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, развивать ориентировку в пространстве;</p> <p>-упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках;</p> <p>-упражнять ходьбе и беге с остановкой</p> <p>-умении группироваться при лазание под дугу</p>	<p>Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба врассыпную.</p> <p>Ходьба и бег с выполнением заданий</p>	<p>Упражнения направлены на развитие плечевого пояса, мышцы спины и на гибкость</p>	<p>-«Пройди не задень»;</p> <p>-Прыжки;</p> <p>-прыжки со скамейки;</p> <p>-прокатывание мячей;</p> <p>-ползание под дугу;</p> <p>-«пройдем по мостику»</p>	<p>«Коршун и птенчики», «найди свой домик», «лягушки», «птица и птенчики»</p>	<p>«Найдем птенчика», «найдем лягушонка»</p>
Январь	<p>-Упражнять ходьбу и бег с выполнением заданий, упражнять в сохранении устойчивого равновесия;</p> <p>-упражнять в ходьбе в колонне по одному, в беге врассыпную, в прыжках на двух ногах между предметами, в прокатывании мяча, развивать ловкость и глазомер;</p> <p>У</p> <p>-упражнять действовать по сигналу, развивать координацию движений</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег с заданием.</p> <p>Игровое упражнение «на полянке», ходьба вокруг кубиков с заданием</p>	<p>Упражнения направлены на развитие плечевого пояса, гибкости, коленных суставов</p>	<p>-«пройди – не упади»;</p> <p>-прыжки из обруча в обруч»</p> <p>-«прокати – поймай»;</p> <p>-ходьба на четвереньках;</p> <p>-ползание под дугу;</p> <p>-ходьба по доске</p>	<p>«Коршун и цыплята», «птица и птенчики», «найди свой цвет», «лохматый пес»</p>	<p>«Найдем цыпленка?»</p>

Февраль	<p>-Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов, развивать координацию движений, повторить прыжки с продвижением вперед;</p> <p>-Ходьба и бег с выполнением заданий, в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги, разучить бросание мяча через шнур, повторить ползание под шнур;</p> <p>-Упражнять в умении группироваться в лазании под дугу, повторить упражнения в равновесии</p>	<p>Ходьба и бег по кругу, выложенными кольцами.</p> <p>Ходьба и бег с заданием, Бег врассыпную.</p> <p>Построение в одну шеренгу, перестроение в одну колонну</p>	<p>Упражнения направлены на развитие плечевого пояса, коленных суставов, мышцы ног</p>	<p>-«Перешагни – не наступи»;</p> <p>-прыжки;</p> <p>-прокатывание мяча;</p> <p>-бросание мяча через шнур;</p> <p>-лазанье под дугу;</p> <p>-ходьба по доске</p>	<p>«найди свой цвет», «воробышки и кот», «лягушки»</p>	<p>«найдем воробышка?», «найдем лягушонка?»</p>
Март	<p>-Упражнять в ходьбе и беге по кругу, повторить прыжки между предметами;</p> <p>- ходьба и бег врассыпную, разучит прыжки в длину с места, развивать ловкость при прокатывании мяча;</p> <p>-развивать умение действовать по сигналу;</p> <p>-упражнять в бросании мяча о пол , в ползании</p>	<p>Ходьба и бег по кругу, по сигналу остановка и поворот в другую сторону. Ходьба в колонне по одному, ходьба врассыпную, ходьба с заданием. Ходьба и бег между предметами</p>	<p>Упражнения направлены на развитие плечевого пояса, мышцы ног</p>	<p>-«Ровным шагом»;</p> <p>-прыжки;</p> <p>-катание мячей друг другу;</p> <p>-«брось - поймай»;</p> <p>-ползание на повышенной опоре;</p> <p>-ползание на четвереньках;</p> <p>-ходьба по гимн.</p>	<p>«Кролики», «найди свой цвет», «зайка серенький умывается», «автомобили»</p>	<p>«Найдем зайку?», «поехали автомобили в гараж»</p>

	на повышенной опоре; -развивать координацию движений в ходьбе и беге			скамейке		
Апрель	-Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры; -упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий, развивать ловкость в упражнениях с мячом; -упражнять ходьбу с остановкой по сигналу, повторить ползание между предметами	Ходьба вокруг кубиков, остановка по сигналу и поворот в другую сторону. Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег с заданием	Упражнения направлены на развитие плечевого пояса, мышцы спины, гибкости, коленных суставов	-Ходьба по гимн. скамейке; -прыжки на двух ногах; -бросание мяча вверх; -ползание по гимн. скамейке	«Тишина», «по ровненькой дорожке», «мы топаем ногами», «огуречик, огуречик»	«Найдем лягушонка»
Май	-Повторить ходьбу и бег враспынную, повторить задание в равновесии и прыжках; -упражнять в ходьбе и беге между предметами, в прыжках со скамейки, в прокатывании мяча друг другу; -Ходьба с заданием, упражнять в бросании мяча вверх и ловля, ползание по гимн. скамейки; -ходьба и бег по сигналу, в лазании по наклонной	Ходьба в колонне по одному, между предметами, враспынную, ходьба и бег чередуется	Упражнения направлены на развитие плечевого пояса, коленных суставов, мышцы ног	-Ходьба по гимн. скамейке; -прыжки со скамейки; -прокатывание мяча друг другу; -броски мяча вверх; -ползание по скамейки; -лазание на наклонную лесенку	«Мышки в кладовой», «воробышки и кот», «огуречик, огуречик», «коршун и инаседка»	«Где спрятался мышонок»

	лесенке					
--	---------	--	--	--	--	--

Перспективный план занятий по физической культуре 2021-2022 уч. год.

Средняя группа

Месяц	Задачи	Вводная часть	ОРУ	Основная часть	Подвижная игра	Игра малой подвижности
Сентябрь	-Учить сохранять устойчивое равновесие; -в умении действовать по сигналу; -учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги; -учить катать обруч друг другу; -разучить перебрасывание мяча друг другу	Построение в шеренгу, ходьба и бег в колонне по одному, перестроение в три колонны Построение в 3-4 круга. Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу. Ходьба на носках, между кеглями. Бег в рассыпную с остановкой по сигналу и принять любую позу, бег с перешагиванием	Упражнения направлены на развитие плечевого пояса и на мышцы ног	-Упражнять в равновесии -Подпрыгивание на двух ногах -Ходьба между двумя линиями -«не пропусти мяч» -«не задень» -Прокатывание мячей друг другу -ползание на четвереньках -«прокати обруч» -«вдоль дорожки» -бросание мяча вверх -лазание под дугу -«мяч через сетку» -«кто быстрее	«Найди себе пару», «самолеты», «огуречик, огуречик...», «воробышки и кот», «у медведя во бору», «автомобили»	«найдем воробышка», «где постучали?»

		через шнуры		добежит до кубика» -ходьба на носках по доске -«перебрось поймай» -«успей поймать»		
Октябрь	-Учить сохранять устойчивое равновесие; -учить находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; -упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу; -упражнять в бросании мяча в корзину	Ходьба в колонне по одному, ходьба с перешагиванием через шнуры Перестроение в шеренгу, ходьба и бег с заданием, бег между предметами	Упражнения направлены на развитие плечевого пояса и на мышцы ног	-равновесие; -прыжки на двух ногах; -«мяч через шнур» -«кто быстрее доберется до кегли» -прокатывание мячей друг другу; -«подбрось – поймай» -«кто быстрее» -«вдоль дорожки» -«мяч в корзину»	«Кот и мыши», «найди свой цвет», «автомобили», «ловишки», «у медведя во бору», «цветные автомобили», «кот и мыши», «лошадки»	«автомобили поехали в гараж», «угадай, где спрятано», «угадай кто позвал?»

Ноябрь	<p>-Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, с изменением направления;</p> <p>-упражнять в ходьбе и беге по кругу;</p> <p>-упражнения в прыжках и прокатывании мяча;</p> <p>-упражнять в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками;</p> <p>-Ползание на четвереньках;</p> <p>-бег с ускорение;</p> <p>-упражнять в ползании на животе по гимн. скамейке;</p> <p>-упражнять силу броска при метании</p>	<p>Ходьба и бег между предметами, с изменением направления.</p> <p>Ходьба и бег по кругу, с заданием, ходьба и бег врассыпную</p>	<p>Упражнения направлены на развитие мышцы ног, плечевого пояса</p>	<p>-ходьба по гимн. скамейке</p> <p>-прыжки на двух ногах;</p> <p>-бросание мяча вверх;</p> <p>-«не попадись»;</p> <p>-«поймай мяч»;</p> <p>-прокатывание мяча друг другу;</p> <p>-переброска мяча друг другу;</p> <p>-«догони мяч»;</p> <p>-ползание по гимн. скамейке;</p> <p>-ползание на четвереньках;</p> <p>-«не задень»;</p> <p>-«передай мяч»;</p> <p>-«догони пару»</p> <p>-«пингвины»;</p> <p>-«кто дальше бросит»</p>	<p>«Салки», «кролики», «самолеты», «найди себе пару», «лиса и куры», «цветные автомобили»</p>	<p>«Найди и промолчи»</p>
Декабрь	<p>-Упражнять в сохранении устойчивого равновесия;</p> <p>-упражнять к перестроению в пары</p> <p>-упражнять в ходьбе колонной по одному</p> <p>-упражнять в действиях по заданию</p>	<p>Ходьба и бег в колонне по одному, врассыпную, перестроение в колонну по одному, рассчитыватьват ься на белочек и</p>	<p>Упражнения направлены на развитие плечевого пояса, мышцы ног</p>	<p>-ходьба по шнуру;</p> <p>-прыжки через бруски;</p> <p>-прыжки на двух ногах;</p> <p>-прокатывание мяча;</p> <p>-прыжки со</p>	<p>«Лиса и куры», «у медведя во бору», «зайцы и волк», «птички и кошка»</p>	<p>«Найдем цыпленка», «где спрятался заяка?»</p>

		зайчиков		<p>скамейки</p> <ul style="list-style-type: none"> -бег по дорожке; -переброска мяча друг другу; -ползание на четвереньках; -ходьба с перешагиванием через предметы; -ползание по гимн. скамейке; -ходьба по гимн. скамейке 		
Январь	-Упражнять в ходьбе и беге между предметами; -упражнять в ходьбе со сменой ведущего с высоким подниманием колен	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между предметами. Ходьба и бег со сменой ведущего, бег враспынную	Упражнения направлены на развитие плечевого пояса, мышцы ног, кисти рук	<ul style="list-style-type: none"> -Ходьба по канату; -прыжки на двух ногах; -подбрасывание мяча; -прыжки с гимн. скамейки; -переброска мячей; -отбивание малого мяча; -ходьба на носках; -ползание по гимн. скамейки; -прокатывание мячей; -ползание на 	«Кролики», «найди себе пару», «лошадки», «автомобили»	«Найдем кролика»

				четвереньках; -лазанье под шнур		
Февраль	-Упражнять в ходьбе и беге между предметами, враспынную; -ходьба и бег с заданием	Ходьба в колонне по одному, на сигнал «Аист»-остановится поднять ногу, руки в стороны, на сигнал «лягушки»-приседают, садятся на корточки, руки на колени; ходьба на носках, руки в стороны	Упражнения направлены на развитие гибкости, плечевого пояса, мышцы ног и мышцы спины	-Ходьба по гимн. скамейке; -прыжки через бруски; -ходьба с перешагиванием через предметы; -перебрасывание мячей -прыжки из обруча в обруч -прокатывание мяча; -метание мешочков	«Котята и щенята», «у медведя во бору», «воробышки и автомобиль», «перелет птиц»	
Март	-Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения; -развивать ловкость глазомер при метании в цель; -ходьба и бег с заданием; -упражнять в беге на выносливость -упражнять в ходьбе попеременно широким и коротким шагом	Ходьба в колонне по одному, ходьба по кругу. По сигналу поворот кругом в движении. Игровые упражнения «ловишки». На сигнал «лошадки»-выполняют	Упражнения направлены на развитие гибкости, плечевого пояса, на мышцы ног	-Ходьба на носках; -прыжки через шнуры; -ходьба и бег по наклонной доске; -прыжки на двух ногах; -«быстрее и ловкие» -«сбей кеглю» -прыжки в длину с места;	«Перелет птиц», «зайка беленький», «бездомный заяц», «лошадка», «самолеты», «охотник и зайцы»	«Найди и промолчи», «найдем зайку», «угадай кто кричит?»

		<p>ходьбу, на сигнал «мышки»-ходьба на носка, руки за голову. Ходьба с перепрыгивание м через предметы</p>		<p>-переброска мячей; -прокатывание мяча друг другу; -ползание по гимн. скамейке; -ходьба по скамейке с мешочком; -лазанье по гимн. стенке</p>		
Апрель	<p>Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьба и бег враспынную; -упражнять в ходьбе и беге по кругу взявшись за руки; -закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места; -упражнять в прыжках и подлезание; -упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу; -упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; -повторить упражнения</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег враспынную, перестроение в колонну, по сигналу идущий первым идет навстречу последнему и берет его за руку, замыкая круг</p>	<p>Упражнения направлены на развитие гибкости, плечевого пояса, мышцы ног</p>	<p>-прыжки в длину с места; -метание мешочков; -метание мячей; -отбивание мяча; -«лазанье под дугу»; Прыжки на двух ногах; -ползание по гимн. скамейке; -переброска мячей; -броски мяча вверх; -ходьба по доске; -ходьба по гимн. скамейке</p>	<p>«пробеги тихо», «у медведя во бору», «совушка», «воробышки и автомобиль», «догони пару», «птички и кошка»</p>	<p>«угадай, кто позвал», «найдем воробышка»</p>

	на равновесии; - упражнять ходьба и бег между предметами					
Май	-Упражнять в ходьбе парами; -повторить прыжки в длину с места; -упражнять в ходьбе колонной по одному; -повторить ходьбу со сменой ведущего; -упражнять с остановкой по сигналу, ходьба и бег по кругу; -упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен, бег врассыпную; -повторить метание в вертикальную цель; -ходьба и бег с заданием, с изменением направления движения	Ходьба и бег парами, врассыпную, перестроение в три колонны, прыжки через бруски, ходьба и бег со сменой ведущего. Ходьба и бег с заданием	Упражнения направлены на развитие плечевого пояса, мышцы ног, икроножных мышц	-Ходьба по доске; -прыжки в длину с места; -ходьба по гимн. скамейке; -прокатывание мячей; -«достань до мяча» -бег между кеглями; -переброска мячей; -прыжки через скакалку; -метание мешочков; -броски мяча в корзину; -броски мяча вверх; -метание в цель; -отбивание мяча о пол; -лазанье на гимн. стенку	«Совушка», «котята и щенята», «удочка», «зайцы и волк», «пробеги тихо», «у медведя во бору», «самолеты»	«найдем зайца», «кто ушел?», «угадай кто позвал»

Месяц	Задачи	Вводная часть	ОРУ	ОВД	Подвижная игра	Игра малой подвижности
Июнь	Упражнять детей в ходьбе парами; ходьбе и беге врассыпную; в сохранении равновесия на повышенной опоре; в прыжках. Повторить ходьбу со сменой ведущего, с поиском своего места в колонне; упражнять в прыжках с препятствием; развивать ловкость при метании на дальность. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами;	Ходьба в колонне по одному, перестроение в пары в движении; ходьба и бег врассыпную. Ходьба и бег врассыпную; перестроение в колонну по одному в движении, найти свое место в колонне. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках мелким, семенящим шагом - «мышки»; ходьба и бег между 5-6 предметами	Упражнения направлены на развитие плечевого пояса, мышцы ног, коленных суставов, мышцы спины,	1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки за головой. На середине присесть, хлопнуть в ладоши перед собой; подняться и пройти дальше (в конце скамейки сойти, не прыгая). 2. Прыжки на двух ногах - прыжком ноги врозь, прыжком ноги вместе, и так на протяжении всей дистанции (4-5 м) (2 раза). 3. Игровое упражнение с мячом «Мяч по кругу». 4. Прыжки - перепрыгивание через 5 брусков, лежащих на расстоянии 40 см один от другого. Прыжки на двух ногах, используя энергичный взмах рук. 5. Метание мешочков на дальность правой и левой рукой (способ от плеча). 6. Прыжки через шнур справа и слева от него, продвигаясь вперед. Дистанция 3 м (2-3 раза). 7. Метание мешочков на дальность правой и левой рукой (способ от плеча). 8. Игровое упражнение «Мяч через	«Лиса и куры», «Совушка», «Найди пару», «Ловишки».	«Найдем цыпленка»

	<p>повторить прокатывание мячей друг другу, ползание по скамейке с опорой на ладони и ступни. Упражнять детей в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствие; повторить упражнения в лазанье и равновесии.</p>	<p>(кубиками), поставленными в ряд (расстояние между кубиками 0,5 м). Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег с перешагиванием через бруски; ходьба и бег в рассыпную.</p>		<p>сетку».</p> <p>1Прокатывание мячей друг другу из положения, сидя на пятках.</p> <p>9. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.</p> <p>10. Лазанье по гимнастической стенке, переход на другой пролет и спуск (2-3 раза).</p> <p>11. Равновесие - ходьба по доске, лежащей на полу, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии одного шага ребенка.</p>		
Июль	<p>Упражнять детей в ходьбе и бегу по кругу; в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; в прыжках через шнуры. Повторить ходьбу с</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, ходьба по кругу, взявшись за руки, с изменением направления движения по сигналу воспитателя. Перестроение в три колонны.</p>	<p>Упражнения направлены на развитие плечевого пояса, коленных суставов, мышцы ног и спины.</p>	<p>1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на пояс. На середине остановиться и хлопнуть в ладоши перед собой и за спиной и пройти дальше. В конце скамейки сойти, не прыгая (2 раза).</p> <p>2. Прыжки через шнуры на двух ногах, помогая взмахом рук. Шнуры лежат на расстоянии 50 см один от другого (5-6 шнуров).</p> <p>3. Равновесие - ходьба по гимнастическим скамейкам парами.</p>	<p>«Автомобили», «Найди себе пару», «Совушка».</p>	<p>«автомобили поехали в гараж».</p>

	<p>выполнением заданий; упражнять детей в прыжках; развивать ловкость в заданиях с мячом. Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную с остановкой на сигнал воспитателя; упражнять в лазанье под шнур; в прокатывании мячей между предметами, развивая ловкость. Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, в ходьбе переменным шагом через шнуры; в</p>	<p>Построение в одну шеренгу, объяснение задания, перестроение и ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Зайки!» остановиться и попрыгать на месте на двух ногах, продолжение ходьбы. На сигнал: «Лягушки!» - присесть, руки положить на колени. Бег в рассыпную по всему залу. Ходьба в колонне по одному по кругу с остановкой на сигнал воспитателя, поворот в</p>		<p>4. Прыжки на двух ногах через короткую скакалку. 5. Индивидуальные игровые упражнения с мячом. 6. Прыжки в длину с места (6-8 раз). 7. Перебрасывание мячей друг другу (8-10 раз). 8. Бег по дорожке, ширина 15 см (3 раза). 9. Подлезание под шнур прямо и боком, не касаясь руками пола (3-4 раза). 10. Прокатывание мячей между предметами (2 раза). 11. Ползание на четвереньках между набивными мячами с опорой на ладони и колени. Расстояние между мячами 1 м. 12. Прыжки из обруча в обруч (5-6 плоских обручей). 13. Ходьба по горизонтальному бревну, лежащему на земле, боком приставным шагом (2 раза). 14. Прыжки между предметами «змейкой» (2 раза). 15. Игровые упражнения с мячом.</p>		
--	---	--	--	---	--	--

	равновесии; в прыжках.	другую сторону и повторение задания; ходьба и бег врассыпную. Ходьба в колонне по одному, перешагивая через 6-8 шнуров попеременно правой и левой ногой (шнуры положены на расстоянии одного шага ребенка).				
Август	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в заданиях с мячом. Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную с остановкой по сигналу	Ходьба в колонне по одному, ходьба с остановкой по сигналу воспитателя; ходьба и бег врассыпную. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную.	Упражнения направлены на развитие плечевого пояса, мышцы ног и мышцы спины.	1. Равновесие - ходьба с перешагиванием через набивные мячи высоко поднимая колени, руки за голову. Выполняется детьми двумя колоннами в среднем темпе. Воспитатель ставит на полу в две линии набивные мячи (кубики) по 5-6 штук (расстояние между мячами 40 см). 3. Игровые упражнения с мячом - в парах и индивидуально (бросание мяча вверх и ловля его двумя руками; перебрасывание мяча друг другу).	«Кролики», «Совушка», «Лошадки».	

	<p>воспитателя; повторить прыжки в длину с места, метание на дальность. Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять детей в метании в цель, в ползании по прямой с опорой на ладони и колени. Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения, в беге врассыпную; в равновесии, в прыжках.</p>	<p>На сигнал воспитателя: «Бабочки!» - остановиться, помахать руками, как крылышками, продолжить ходьбу; бег врассыпную. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя: «Аист!» - поднять ногу, согнутую в колени, руки на пояс; продолжение ходьбы. На следующий сигнал: «Лягушки!» - присесть на корточки, руки положить на колени. Бег врассыпную. Ходьба в колонне по</p>		<p>4. Ходьба по доске боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс (2-3 раза). 5. Прыжки на правой и левой ноге - два прыжка на одной и два на другой, и так далее, продвигаясь вперед. Дистанция 3 м (2 раза). 6. Игровые упражнения с мячом. . Прыжки в длину с места. Дети становятся шеренгой перед шнуром, занимают исходное положение: ноги слегка расставлены и полусогнуты, руки отведены назад. По команде воспитателя прыгают несколько раз подряд в длину с места - «Кто дальше». 7. Метание мешочков на дальность. Дети становятся в две шеренги, у каждого ребенка два мешочка. Метают мешочки как можно дальше. Воспитатель напоминает правильное исходное положение при метании. 8. Прыжки в длину с места (3-4 раза). 9. Перебрасывание мяча через сетку и ловля его после отскока о землю (5-6 раз). 10. Метание мешочков в горизонтальную цель (способ от плеча) (6-8 раз). 11 Прыжки на двух ногах, на правой и левой ноге</p>		
--	---	--	--	--	--	--

		одному с изменением направления движения по сигналу педагога; ходьба с перешагиванием через шнуры.		12. Прыжки на двух ногах, на правой, на левой ноге между предметами. Дистанция 3 м (2 раза). 13. Прокатывание обручей друг другу.		
--	--	--	--	--	--	--

Перспективный план занятий по физической культуре 2021-2022 уч. год.

Старшая группа

Месяц	Задачи	Вводная часть	ОРУ	Основная часть	Подвижная игра	Игра малой подвижности
Сентябрь	-Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, бег врассыпную, в сохранении устойчивого равновесия, в прыжках; -ходьба и бег между предметами, ходьба с заданием, разучить игровые упражнения с мячом; -упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен; -развивать ловкость и	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, ходьба с заданием, бег врассыпную, перестроение в колонну по два. Перестроение в три колонны, ходьба и бег между предметами, бег	Упражнения направлены на развитие плечевого пояса, мышцы ног, спины	-Ходьба по гимн. скамейке; -прыжки на двух ногах; -перебрасывание мячей друг другу; -броски мяча о пол; -броски мешочков в обруч; -ходьба на носках по рейке; -бег в среднем	«Мышеловка», «ловишки», «фигуры», «мы веселые ребята», «удочка», «быстро возьми»,	«У кого мяч?», «найди и промолчи»

	<p>устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади;</p> <p>-бег до 1 мин., упражнять в беге на длинную дистанцию</p>	<p>продолжительностью до 1 мин.</p>		<p>темпе 1,5 мин.,</p> <p>-прыжки в высоту с места;</p> <p>-броски мяча вверх;</p> <p>-ползание на четвереньках;</p> <p>-передача мяча над головой в колонне;</p> <p>-ползание по гимна, скамейке;</p> <p>-ходьба по канату;</p> <p>-броски мяча о стенку;</p> <p>-пролезание в обруч</p>		
Октябрь	<p>-Упражнять в беге продолжительностью до 1 мин., в ходьбе приставным шагом по гимна скамейке, в прыжках и перебрасывании мяча;</p> <p>-знакомить с ведением мяча правой и левой рукой;</p> <p>-разучить поворот по сигналу во время ходьбы, упражнять в прыжках с высоты, повторить бег с</p>	<p>Построение в шеренгу, ходьба в колонне по одному, бег до 1,5 мин., ходьба с выполнением заданий. Бег и ходьба перешагиванием через предметы, ходьба в колонне по одному «змейкой»</p>	<p>Упражнения направлены на развитие плечевого пояса, коленных суставов, мышцы ног</p>	<p>-Ходьба по гимна скамейке;</p> <p>-прыжки на двух ногах;</p> <p>-броски мяча двумя руками;</p> <p>-передача мяча;</p> <p>-прыжки со скамейки;</p> <p>-переброска мячей друг другу;</p> <p>-ползание на четвереньках;</p> <p>-метание мяча;</p>	<p>«Перелет птиц», «не попадись», «не оставайся на полу», «удочка», «гуси – лебеди», «ловишки – перебежки»</p>	<p>«Найди и промолчи», «у кого мяч?», «затейники»</p>

	<p>преодолением препятствий;</p> <p>-разучить игровые упражнения с мячом;</p> <p>-повторить ходьбу с изменением темпа движения, упражнять в равновесии, познакомить с игрой в бадминтон;</p> <p>-упражнять в ходьбе парами, повторить лазанье в обруч;</p> <p>-разучить игру «посадка картофеля», развивать внимание в игре «затейники»</p>			<p>-подлезание под дугу;</p> <p>-ходьба с перешагиванием через набивные мячи;</p> <p>-метание мяча в цель;</p> <p>-пролезание в обруч боком</p>		
Ноябрь	<p>-Повторить ходьбу с высоким подниманием колен, упражнения в равновесии, развивать координацию движений;</p> <p>-повторить бег с перешагиванием через предметы, игровые упражнения с мячом;</p> <p>-упражнять в ходьбе с изменением направления движения, беге между предметами, повторить прыжки попеременно правой и левой ногой, упражнять в ползании по</p>	<p>Построение в шеренгу, ходьба и бег в рассыпную, ходьба и бег с заданием. Бег до 1 мин., построение в колонну по одному. Ходьба с изменением направления движения, бег между предметами, перестроение в</p>	<p>Упражнения направлены на развитие плечевого пояса, мышцы спины, мышцы ног</p>	<p>-Ходьба по гимн. скамейке;</p> <p>-прыжки на правой и левой ноге;</p> <p>-переброска мяча;</p> <p>-броски мяча о стенку;</p> <p>-«поймай мяч»;</p> <p>-ходьба на носках между предметами;</p> <p>-переползание на животе по гимн. скамейке;</p> <p>-ведение мяча;</p>	<p>«Пожарные на учении», «мышеловка», «не оставайся на полу», «ловишки с ленточками», «удочка»</p>	<p>«Найди и промолчи», «угадай по голосу?», «затейники», «летает – не летает», «у кого мяч?»</p>

	гимн. скамейке и ведении мяча между предметами; -упражнять в ходьбе с изменением темпа движения; -ходьба и бег с заданием	колонну по трое. Ходьба с ускорением и замедлением темпа движения, бег продолжительностью 1,5 мин.		-ползание на четвереньках; -«мяч водящему»; -«по мостику»; -пролезание в обруч; -«перебрось и поймай»; -«ловишки парами»		
Декабрь	-Упражнять в умении сохранять правильную дистанцию, разучит ходьбу по наклонной доске, повторить перебрасывание мяча; -упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки с поворотом в другую сторону, повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, упражнять в ползании и переброске мяча; -упражнять в ходьбе и беге врассыпную, закреплять умение ловить мяч, повторить ползание на гимн. скамейке; -упражнять в лазанье на гимн. стенку	Построение в шеренгу, бег в колонне по одному, между предметами, бег по кругу, с изменением направления движения. Ходьба врассыпную, с заданием	Упражнения направлены на развитие плечевого пояса, мышцы ног, мышцы спины	-Ходьба по наклонной доске; -прыжки на двух ногах; -броски мяча; -переброска мячей; -прыжки с ноги на ногу; -ползание на четвереньках; -прокатывание набивного мяча; -ползание по гимн. скамейке; -ходьба по гимн. скамейке; -лазанье на гимн. стенку	«ловишки с ленточками», «не оставайся на полу», «охотники и зайцы», «хитрая лиса», «мы веселые ребята»	«Сделай фигуру», «у кого мяч», «летает – не летает»

Январь	<p>-Упражнять в ходьбе и беге между предметами, формировать устойчивое равновесие, упражнять в прыжках с ноги на ногу, в забрасывании мяча в кольцо;</p> <p>-повторить ходьбу и бег по кругу, разучить прыжок в длину с места, упражнять в ползании на четвереньках прокатывании мяча головой;</p> <p>-упражнять в перебрасывании мяча друг другу, упражнять в лазанье на гимн. стенку</p>	<p>Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, ходьба и бег между предметами.</p> <p>Ходьба и бег по кругу держась за веревку, со сменой направления движения</p>	<p>Упражнения направлены на развитие плечевого пояса, мышцы ног и спины</p>	<p>-Ходьба и бег по наклонной доске;</p> <p>-прыжки на правой и левой ноге;</p> <p>-броски мяча;</p> <p>-перебрасывание мячей друг другу;</p> <p>-прыжки в длину с места;</p> <p>-проползание под дугами;</p> <p>-пролезание в обруч;</p> <p>-ходьба с перешагиванием через предметы;</p> <p>-лазанье на гимн. стенку;</p> <p>-ходьба по гимн. скамейке;</p> <p>-прыжки на двух ногах;</p> <p>-ведение мяча;</p> <p>-прыжки через шнуры</p>	<p>«Медведи и пчелы», «совушка», «не оставайся на полу», «хитрая лиса»</p>	«Найдем зайца»
Февраль	<p>-Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную, бег продолжительностью до 1 мин., повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в</p>	<p>Построение в шеренгу, ходьба в колонне по одному, ходьба и бег в рассыпную, бег</p>	<p>Упражнения направлены на развитие</p>	<p>-Ходьба по гимн. скамейке;</p> <p>-прыжки через бруски;</p> <p>-бросание мячей в корзину;</p>	<p>«Охотники и зайцы», «не оставайся на полу», «мышеловка», «гуси лебеди»</p>	

	<p>корзину; -повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки, закреплять навык отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках, упражнять в лазанье под дугу и отбивании мяча о землю; -ходьба и бег между предметами, упражнять в лазанье под палку и перешагивании через нее; -упражнять в непрерывном беге, в лазанье на гимн. стенку, повторить упражнения в прыжках</p>	<p>продолжительно стью до 1 мин, с изменением направления. Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, с остановкой по сигналу. Ходьба между предметами, перестроение в три колонны</p>		<p>-бег по гимн. скамейке; -забрасывание мяча в корзину; -прыжки в длину с места; -отбивание мяча о пол; -подлезание под дугу; -метание мешочков; -подлезание под палку; -перешагивание через шнуры; -ползание по гимн. скамейке; -ходьба на носках; -лазанье на гимн. стенку; -прыжки с ноги на ноги</p>		
Март	<p>-Упражнять в ходьбе колонной по одному с поворотом в другую сторону, разучить ходьбу по канату с мешочком на голове, упражнять в прыжках и перебрасывании мяча;</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег с заданием. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по</p>	<p>Упражнения направлены на развитие плечевого пояса, мышцы спины, кисти рук, мышцы ног</p>	<p>-Ходьба по канату; -прыжки на двух из обруча в обруч; -перебрасывание мячей; -прыжки в</p>	<p>«Пожарные на учении», «медведи и пчелы», «»карусель», «стоп», «удочка», «не оставайся на полу»</p>	<p>«мяч водящему», «летает не летает», «угадай по голосу»</p>

	<p>-повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и враспынную, разучить прыжок в высоту с разбега, упражнять метания мешочков в у цель, в ползании между предметами;</p> <p>-игровые упражнения с мячом и прыжками;</p> <p>-упражнять в ползании по гимн. скамейке;</p> <p>-упражнять в ходьбе с перестроением в колонну по два в движении, в метании в цель;</p> <p>-упражнять в беге на скорость, разучить упражнения с прокатыванием мяча, повторить игровые задания с прыжками</p>	<p>одному и в круг, ходьба и бег по кругу с изменением направления движения, ходьба и бег враспынную между предметами. Бег продолжительно стью до 30 сек.</p>		<p>высоту;</p> <p>-метание мешочков;</p> <p>-ползание на четвереньках;</p> <p>-«ловкие ребята»;</p> <p>-«кто быстрее»;</p> <p>-лазанье по гимн. скамейке;</p> <p>-ходьба по гимн. скамейке;</p> <p>-прыжки вправо и влево;</p> <p>-ползание по гимн. скамейке;</p> <p>-«канатоходец»;</p> <p>-«быстро передай»;</p> <p>-лазанье под шнур;</p> <p>-метание мешочков;</p> <p>-ходьба на носках;</p> <p>-«прокати сбей»;</p> <p>-«пробеги – не задень»</p>		
Апрель	<p>-Повторить ходьбу и бег по кругу, упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по</p>	<p>Ходьба колонной по одному, ходьба и бег по кругу, с</p>	<p>Упражнения направлены на развитие плечевого пояса,</p>	<p>-Ходьба по гимн. скамейке;</p> <p>-прыжки через бруски;</p>	<p>«Медведь и пчелы», «стой», «удочка», «карусель»,</p>	<p>«Кто ушел», «угадай, чей голосок?»</p>

	<p>повышенной опоре, упражнять в прыжках и метании;</p> <p>-упражнять в чередовании ходьбы и беге, повторить игру с бегом «ловишки – перебежки», эстафету с мячом;</p> <p>-повторить ходьбу и бег между предметами, разучить прыжки со скакалкой, упражнять в прокатывании обручей;</p> <p>-упражнять в длинном беге, в прокатывании обруча, повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом;</p> <p>-упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по сигналу, повторить метание в цель, упражнять в ползании и сохранении равновесия;</p> <p>-повторить бег на скорость, игровые упражнения с мячом;</p> <p>-закреплять навык лазанья на гимн. стенку</p>	<p>перешагиванием через предметы, бег враспынную. Ходьба и бег в чередовании, ходьба и бег между предметами, бег в умеренном темпе продолжительно стью 1,5 мин. Ходьба и бег с заданием, перестроение в 2-3 шеренги</p>	<p>мышцы спины, коленных суставов, мышцы ног</p>	<p>-броски мяча;</p> <p>-прыжки на двух ногах;</p> <p>-«ловишки – перебежки»;</p> <p>-«передача мяча в колонне»;</p> <p>-прыжки через скакалку;</p> <p>-прокатывание обручей;</p> <p>-пролезание в обруч;</p> <p>-«пройди – не задень»;</p> <p>-«догони обруч»;</p> <p>-метание мешочков;</p> <p>-ползание по прямой;</p> <p>-ползание по гимн. скамейке;</p> <p>-«кто быстрее»;</p> <p>-«мяч в кругу»;</p> <p>-лазанье на гимн. стенку;</p> <p>-ходьба по канату;</p> <p>-перепрыгивание через шнур;</p> <p>-ходьба на носках;</p>	<p>«горелки», «с кочки на кочку»</p>	
--	--	---	--	---	--------------------------------------	--

				-«сбей кеглю»		
Май	-Упражнять в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону, повторить упражнения в прыжках и с мячами; -упражнять в беге с высоким подниманием бедра, развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом и воланом; -упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы, упражнять в перебрасывании мяча; -развивать выносливость в непрерывном беге, упражнять в прокатывании обручей, повторить игровые упражнения с мячом; -повторить бег на скорость, развивать навык ползания по гимн. скамейке на живот	Ходьба в колонне по одному, с заданием. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Высоко поднимая колени, бег в среднем темпе, продолжительно стью до 1 мин. Ходьба с перешагиванием через предметы, бег до 1,5 мин., бег с ускорением и замедлением темпа	Упражнения направлены на развитие плечевого пояса, мышцы спины, коленных суставов, мышцы ног	-ходьба по гимн. скамейке; -прыжки на двух ногах; -броски мяча; -«проведи мяч»; -«пас друг другу»; -«отбей волан»; -прыжки в длину с разбега; -переброска мячей; -ползание по прямой, по гимн скамейке; -забрасывание мяча в корзину; -лазанье по дугу; -«прокати не урони»; -«кто быстрее»; -«забрось в кольцо»; -лазанье в обруч; -«ловкие ребята; -«мяч водящему» -«передача мяча в колонне»	«Мышеловка», «гуси – лебеди», «не оставайся на полу», «совушка», «пожарные на учении»	«Что изменилось», «найди и промолчи»
Месяц	Задачи	Вводная часть	ОРУ	ОВД	Подвижна	Игра

					я игра	малой подвижности
июнь	Упражнять детей в непрерывном беге до 2 мин, ходьбе с перешагиванием через скакалки, высоко поднимая колени; упражнять в ходьбе на повышенной опоре, сохраняя равновесие; в прыжках через короткую скакалку и метании мешочков в цель. Ходьба в колонне по одному между предметами; игровое упражнение «По местам»: дети выстраиваются в	Построение в шеренгу, объяснение задания; перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне, перешагивая через скакалки, положенные на расстоянии 40 см одна от другой. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба на носках, пятках в чередовании с обычной ходьбой; бег на скорость (на 20 м), затем переход на бег без ускорения, и так несколько раз. Построение в три колонны. Перед первыми	Упражнения направлены на развитие плечевого пояса, мышцы туловища и мышцы ног, коленных суставов.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по бревну, руки свободно балансируют (2—3 раза). 2. Прыжки через скакалку на месте и с продвижением вперед на расстояние 8—10 м(2—3 раза). 3. Метание мешочков в корзину (обруч) с расстояния 3 м (5—6 раз). 1. Ходьба по бревну, руки на поясе (2—3 раза). 2. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен (расстояние 5 м) — 2—3 раза. 3. Прокатывание набивных мячей в прямом направлении (3—4 раза). 4.«Гонка мячей в шеренге». 5. Прыжок в высоту с разбега, способом согнув ноги (5—6 раз). 6. Метание мячей (мешочков) на дальность (5—6 раз). 7. Подлезание под шнур в группировке. 8. Прокатывание набивных мячей в прямом направлении 9. Подлезание под дуги. 10. «Быстро передай». 11. «Отбей волан». 12. «Пас ногой». 13. Перебрасывание мячей друг другу 14. Ходьба на носках между шнурами 	«Пятнашки », «Бездомный заяц», «Мы, веселые ребята», «Не оставайся на земле», «Удочка», «Карусель» .	«Затейники», «Летает, не летает», «Кто ушел?», эстафета с мячом.

	<p>три колонны, каждая у кубика определенного цвета. На первый сигнал все дети разбегаются по площадке, не мешая друг другу. На второй сигнал воспитателя «По местам!» — каждый должен занять свое место в колонне. Воспитатель отмечает команду победителя. Упражнять детей в беге на скорость; повторить прыжки в высоту с разбега; отработать навыки метания мешочков вдаль; упражнять в подлезание под</p>	<p>игроками каждой колонны воспитатель ставит по одному цветному кубу и предлагает детям разбежаться по всей площадке. Построение в шеренгу, перестроение в колонну; ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя перестроение в колонну по два в движении. Предварительно воспитатель предлагает рассчитаться на первый и второй; вторые номера подходят к первым и идут парами, в колонне по два. На следующий сигнал перестроение в колонну по</p>		<p>(ширина 15 см), руки за головой (2—3 раза). 15. Лазанье по гимнастической стенке 16. Ходьба по гимн. скамейке. 17. прыжки через скакалку.</p>		
--	--	--	--	---	--	--

	<p>шнур. Повторить игру «По местам», развивая ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу воспитателя; упражнять в ходьбе по бревну; повторить игровые упражнения с мячом. Упражнять детей в беге в колонне по одному с перестроением в пары и обратно в колонну по одному; повторить бег на скорость шеренгами; закреплять умение влезать на гимнастическую</p>	<p>одному также в движении. Бег шеренгами на скорость — отрезок в 20 м. Сначала по сигналу воспитателя бежит первая шеренга, дети второй наблюдают; затем приглашается вторая подгруппа детей, и так в чередовании с отдыхом несколько раз. Построение в шеренгу, перестроение в колонн по одному, ходьба по команде «Аист» - остановится, встать на одной ноге, подогнув вторую, руки в стороны, на сигнал «Зайцы» - выполнить три прыжка на двух</p>				
--	---	--	--	--	--	--

	стенку произвольным способом; упражнять в перебрасывании мяча и равновесии. Повторить ходьбу с выполнением заданий в движении, лазанье по гимн. скамейке.	ногах, бег врассыпную.				
июль	Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения, разучить ходьбу и бег по наклонному бревну, повторить перебрасывание мячей и прыжки в высоту с разбега. Разучить «челночный бег», повторить	Построение в шеренгу, ходьба и бег по ругу, на сигнал изменить направление движения и продолжить, ходьба и бег врассыпную. Построение в шеренгу, Встать у начальной черты, на сигнал взять один предмет, добежать до второй черты и положить его в кружок, затем	Упражнения направлены на развитие плечевого пояса, мышцы туловища, мышцы ног, коленных суставов, мышцы живота, икроножные мышцы.	1.ходьба по наклонному бревну; 2.прыжки в высоту с разбега; 3.переброска мячей; 4.ходьба по бревну боком; 5. «проведи мяч»; 6. «перебрось – поймай»; 7. прыжок в длину с разбега; 8. броски мяча; 9. пролезание в обруч; 10. броски мяча вверх и о землю; 11. «не попадись»; 12. «передал – садись»; 13. метание мешочков; 14. прыжки между набивными мячами; 15. «кто быстрее до обруча»; 16. «передал – садись»; 17. лазанье на гимн. стенку.	«Пожарные на учении», «Совушка», «Караси и щука», «Ловишки», «Мышеловка», «Бездомный заяц».	«Угадай по голосу», «Мяч водящему», эстафета с мячом.

	<p>игровые упражнения с пружками, эстафету с мячом. Повторить ходьбу и бег между предметами, закреплять умение прыгать в длину с разбега, повторить упражнения с мячом. Повторить «челночный бег», игровые упражнения с пружками, эстафету с мячом. Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий, в метании горизонтальную цель, в сохранении</p>	<p>быстро вернуться за вторым предметом и положить его в другой кружок. Ходьба на носках, бег между кубиками. На сигнал «Зайцы», три прыжка на двух ногах, «Аист» - встать на одной ноге. Бег продолжительнос ть 1,5 минуты. Ходьба с выполнением заданий для рук. Бег на скорость.</p>				
--	--	---	--	--	--	--

	<p>устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре. Упражнять в непрерывном беге, развивая выносливость, повторить игровые упражнения в прыжках и с мячом. Повторить бег на скорость, упражнять в перебрасывании мяча и прыжках через скакалку.</p>					
август	<p>Упражнять в беге между предметами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по гимн. скамейке, повторить прыжки через бруски. Упражнять бег с</p>	<p>Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, ходьба и бег между предметами. Перешагивание через бруски, ходьба и бег врассыпную. Ходьба и бег по</p>	<p>Упражнения направлены на развитие плечевого пояса, мышцы ног, мышцы спины, коленных суставов.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. ходьба оп гимн. скамейке; 2. прыжки через бруски; 3. отбивание мяча; 4. переброска мячей; 5. «посадка картофеля»; 6. «не задень»; 7. ползание по гимн. скамейке; 8. метание мешочков; 9. «перепрыгни – не задень»; 10. «ловишки»; 11. прыжки в длину с разбега; 12. броски мяча в корзину; 	<p>«Хитрая лиса», «Мышеловка», «Не оставайся на полу», «Гуси лебеди», «Карусель», «Горелки», «Охотники</p>	<p>«Затейник и», эстафета с мячом.</p>

	<p>перешагиванием через бруски, повторить игровые упражнения с бегом и прыжками. Упражнять в ходьбе и беге по кругу, повторить метание мешочков, упражнять в ползании по гимн. скамейке. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по гимн. скамейке, прыжки с преодолением препятствий, повторить игровые упражнения с бегом. Упражнять в ходьбе с изменением направления</p>	<p>кругу с изменением направления. Ходьба по гимн. скамейке в быстром темпе, бег через бруски. Бег в среднем темпе продолжительнос тью 1,5 минуты, по команде ходьба с высоким подниманием колен, руки на пояс.</p>		<p>13. «гонка мячей»; 14. пролезание в обруч; 15. ходьба по наклонному бревну. 16. «передай мяч»; 17. «не промахнись»; 18.не попадись».</p>	<p>и зайцы», «Фигуры»</p>	
--	---	---	--	---	-------------------------------	--

	<p>движений, упражнять в прыжках в длину с разбега, развивать ловкость и глазомер при бросках мяча в корзину, повторить ползание по скамейке. Повторить ходьбу с подниманием колен, бег в среднем темпе продолжительно стью 1,5 минуты. Повторить бег, игровые упражнения с прыжками и эстафету с мячом.</p>					
--	--	--	--	--	--	--

Перспективный план занятий по физической культуре 2021-2022 уч. год.

Подготовительная группа

Месяц	Задачи	Вводная часть	ОРУ	Основная часть	Подвижная игра	Игра малой подвижности
Сентябрь	<p>-Упражнять в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьба, развивать точность движения при переброске мяча;</p> <p>-упражнять в равномерном беге с ускорением, знакомить с прокатыванием обручей, повторить прыжки на двух ногах с продвижением вперед;</p> <p>-упражнять в равномерном беге с соблюдением дистанции, повторить упражнения с мячом и лазанье по шнур;</p> <p>-упражнять в ходьбе и беге между предметами, в прокатывании обручей друг другу, развивать внимание и быстроту движений;</p> <p>-упражнять в ходьбе и беге с четким</p>	<p>Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом, бег врассыпную, бег с нахождением своего места в колонне по сигналу.</p> <p>Перестроение в колонну по три.</p> <p>Построение в две шеренги, равномерный бег шеренгами с одной стороны зала на другую, по сигналу первая шеренга выполняет задание , затем вторая и так поочередно 2-3 раза, ходьба врассыпную.</p>	<p>Упражнения направлены на развитие плечевого пояса, мышцы ног, коленных суставов, мышцы спины</p>	<p>-Ходьба по гимн. скамейке;</p> <p>-прыжки на двух ногах;</p> <p>-перебрасывание мяча;</p> <p>-«ловкие ребята»;</p> <p>-«пингвины»;</p> <p>-«догони свою пару»;</p> <p>-прыжки с доставанием до предмета;</p> <p>-лазанье под шнур;</p> <p>-«крокодил»;</p> <p>-«быстро встань в колонну»;</p> <p>-«прокати в обруч»;</p> <p>-подбрасывание мяча;</p> <p>-ползание по гимн. скамейке;</p> <p>-бросание мяча;</p> <p>-ходьба по гимн.</p>	<p>«Ловишки», «не оставайся на полу», «совушка», «удочка», «не попадись»</p>	<p>«Вершки и корешки», «летает – не летает», «великаны и гномы», «фигуры»</p>

	<p>фиксированием поворотов, развивать ловкость в упражнениях с мячом, повторить упражнение на переползание по гимн. скамейке;</p> <p>-упражнять в чередовании ходьбы и бега, развивать точность и быстроту движений при передаче мяча;</p> <p>-упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу, в ползании на четвереньках на гимн. скамейке, повторить прыжки через шнур, развивать игру «круговая лапта»</p>	<p>Ходьба в колонне по одному с изменением положения рук по сигналу и сохранением дистанции, перестроение в три колонны. Ходьба в колонне по одному, между предметами, ходьба и бег враспынную с остановкой по сигналу. Бег 20 м., ходьба 10 м.</p>		<p>скамейке;</p> <p>-«быстро передай»;</p> <p>-«пройди – не задень»</p> <p>-лазанье в обруч;</p> <p>-ходьба боком;</p> <p>-прыжки на правой и левой ноге;</p> <p>-«прыжки по кругу»;</p> <p>-«проведи мяч»</p> <p>-«круговая лапка»</p>		
Октябрь	<p>-Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами, развивать ловкость в упражнении с мячом;</p> <p>- упражнять в беге с преодолением препятствий, повторить задание в прыжках;</p> <p>-Упражнять в ходьбе с изменением направления движения по сигналу,</p>	<p>Ходьба и бег в колонне по одному между предметами, с ускорением и замедлением темпа движения. Ходьба с изменением направления движения по сигналу,</p>	<p>Упражнения направлены на развитие плечевого пояса, мышцы спины, мышцы ног</p>	<p>-Ходьба по гимн. скамейке;</p> <p>-прыжки на правой и левой ноге;</p> <p>-броски мяча;</p> <p>-переброска мячей;</p> <p>-«подбрось – поймай»;</p> <p>-«не попадись»;</p> <p>-прыжки с</p>	<p>«Перелет птиц», «не оставайся на полу», «совушка», «удочка», «не попадись», «ловишки с ленточками», «фигуры»</p>	<p>«Эхо», «летает – не летает»</p>

	отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; -повторить бег в среднем темпе до 1,5 мин., развивать точность броска; -упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен, повторить упражнения в ведении мяча, ползании; -упражнять в ползании на четвереньках с дополнительным заданием, упражнять в переброске мяча	перестроение в колонну по два, бег в среднем темпе до 1,5 мин, ходьба с высоким подниманием колен, бег перепрыгивания через предметы		высоты 40 см.; -ползание на четвереньках; -отбивание мяча; -лазанье под обруч; -«кто самый меткий?»; -«перепрыгни – не задень»; -ползание по гимнастической скамейке; -ведение мяча; -«успей выбежать»; -«мяч водящему»; -прыжки на двух ногах; -«лягушки»		
Ноябрь	Закреплять навык ходьбы и бега по кругу, упражнять в ходьбе по канату, упражнять в энергичном отталкивании в прыжках, повторить эстафету с мячом; -закреплять навык ходьбы, перешагивания через предметы, упражнять с изменением направления движения, прыжки через скакалку,	Ходьба и бег в колонне по одному по кругу с ускорением и замедлением темпа движения, Ходьба в колонне по одному между кеглями, стараясь не задеть их, ходьба, с	Упражнения направлены на развитие плечевого пояса, коленных суставов, мышцы ног, мышцы живота и спины	-ходьба по канату; прыжки на двух ногах; -эстафета с мячом «Мяч водящему»; -«попади в корзину»; -«мяч о стенку»; «будь ловким» -прыжки через короткую скакалку; -ползание по гимнастической	«Догони свою пару», «мышеловка», «фигуры», «не оставайся на полу», «перелет птиц», «по местам», «хитрая лиса»	«Угадай чей голосок?», «затейники», «летает – не летает»

	<p>бросании мяча друг другу, ползании по гимн. скамейке на четвереньках с мешочком на спине; -закреплять навыки бега с преодолением препятствий, ходьба с остановкой по сигналу, повторить ведение мяча с продвижением вперед, упражнять в лазанье под дугу, разучить в лазанье на гимн. стенку; -прыжки на правой и левой ноге между предметами</p>	<p>перешагиванием попеременно правой и левой ногой через шнуры; бег с перепрыгиванием через бруски, ходьба с изменением направления движения по сигналу ходьбе с высоким подниманием колен, затем к ходьбе широкими шагами со свободной координацией рук, Ходьба и бег между предметами</p>		<p>скамейке; -ведение мяча в прямом направлении; -лазанье под дугу; -метание мешочков; -лазанье на гимнастическую стенку; -забрасывание мяча в корзину; -ходьба на носках; -«С кочки на кочку»</p>		
Декабрь	<p>-Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге враспынную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации. -повторить ходьбу в колонне по одному" с</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, с заданием, бег в умеренном темпе продолжительно стью 1,5 мин., ходьба</p>	<p>Упражнения направлены на развитие плечевого пояса, коленных суставов, мышцы спины, кистей рук, мышцы ног</p>	<p>-Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове; -Прыжки на двух ногах; -Бросание малого мяча;</p>	<p>«Хитрая лиса», «совушка», «салки с ленточкой», «попрыгунчики-воробышки», «лягушки и цапля»,</p>	<p>«Эхо»,</p>

	<p>остановкой по сигналу воспитателя; упражнять детей в продолжительном беге (продолжительность до 1,5 минуты);</p> <p>-повторить упражнения в равновесии, в прыжках, с мячом.</p> <p>-упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом; упражнять детей в ходьбе в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя; повторить игровые упражнения на равновесие, в прыжках, на внимание, повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; упражнять в подбрасывании малого мяча, развивая ловкость и</p>	<p>врассыпную. Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу ходьба с остановкой и принять любую позу.</p> <p>Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, ходьба и бег по кругу, со сменой направления движения</p>		<p>-прыжки на правой и левой ноге;</p> <p>-«Пройди — не задень»;</p> <p>-«Пас на ходу»;</p> <p>- Эстафета с мячом «Передача мяча в колонне;</p> <p>- Ползание по скамейке;</p> <p>-«Пройди — не урони»;</p> <p>-«Стой!»;</p> <p>-подбрасывание мяча правой и левой рукой;</p> <p>- Перебрасывание мячей в парах;</p> <p>-ползание на четвереньках;</p> <p>-прыжки со скамейки;</p> <p>-«Кто быстрее»;</p> <p>-лазанье по гимнастической стенке;</p> <p>- Прыжки через короткую скакалку;</p> <p>-«Кто дальше бросит?»</p>		
--	---	---	--	---	--	--

	<p>глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии.</p> <p>-упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному; в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; повторить задания с мячом, упражнения в прыжках, на равновесие.</p> <p>-повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке «по-медвежьи»; повторить упражнение в прыжках и на равновесие.</p>					
Январь	<p>-Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег враспынную с остановкой по сигналу воспитателя; упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствие;</p> <p>-повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу, поворот по сигналу в другую сторону; бег враспынную с остановкой по сигналу;</p> <p>-по команде выполняя задания для рук — за голову, на</p>	<p>Упражнения направлены на развитие плечевого пояса, мышцы ног, мышц спины</p>	<p>-Ходьба по гимн. скамейке;</p> <p>-прыжки через препятствия;</p> <p>-проведение мяча;</p> <p>-прыжки на двух ногах;</p> <p>-прокатывание мяча;</p> <p>-прыжки в длину с места;</p> <p>-«поймай мяч»;</p> <p>-ползание по</p>	<p>«День и ночь», «совушка», «удочка», «паук и мухи»</p>	

	упражнениях с мячом и ползании по скамейке; -упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием (перешагивание через шнуры); развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазанье под шнур; -повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках	пояс, вверх; ходьба и бег врассыпную; -сигналу ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой без паузы; -ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по указанию		прямой; -подбрасывание мяча; -лазанье под шнур; -переброска мячей; -ходьба на носках; -ходьба по двум гимн. скамейкам;		
Февраль	-Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер; -упражнять в ходьбе и беге с выполнением	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания, ходьба на носках, подпрыгивая попеременно на правой и левой ноге в движении по кругу. Ходьба врассыпную с нахождением своего места в	Упражнения направлены на развитие плечевого пояса, коленных суставов, мышцы ног, мышцы спины	-Ходьба по гимн. скамейке; -прыжки на двух ногах; -броски мяча; -передача мяча в кругу; -прыжки на правой и левой ноге; -переброска мячей; -лазанье под дугу;	«Ключи», «не оставайся на полу», «не попадись», «жмурки»	«Угадай чей голосок?»

	<p>упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу); упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч;</p> <p>-повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге (по кругу), в метании мешочков, лазанье на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания;</p> <p>-упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки</p>	<p>колонне</p>		<p>-ползание на четвереньках;</p> <p>-лазанье на гимн. стенку;</p> <p>-ходьба парами по гимн. скамейке;</p> <p>-метание мешочков;</p> <p>-эстафета с мячом «передал – садись»;</p>		
--	--	----------------	--	--	--	--

<p>Март</p>	<p>-Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом; -повторить упражнения в беге на скорость, игровые задания с прыжками и мячом; -упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге врассыпную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом; -упражнять детей в беге, в прыжках; развивать ловкость в заданиях с мячом; -повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между предметами. «Бегуны». Дети становятся на линии старта в шеренгу. По команде «Марш» бег на скорость, повернуться кругом и от линии финиша повторить задание. Ходьба в колонне по одному, игровое задание «Река и ров» (с прыжками); ходьба и бег врассыпную. Игра с бегом «Мы — веселые ребята». Дети стоят за чертой на одной стороне площадки (зала). В процессе игры им надо</p>	<p>Упражнения направлены на развитие плечевого пояса, коленных суставов, мышцы ног, мышцы спины</p>	<p>-Ходьба по гимн. скамейке; -прыжки на правой и левой ноге; -эстафета с мячом; -«лягушки в болоте»; -«мяч о стенку»; -прыжки через скакалку; -переброска мяча; -ползание под шнур; -ползание на четвереньках; -метание мешочков; -ползание на гимн. скамейке; -ходьба между предметами; -«пас ногой»; -«ловкие зайчата»; -лазанье на гимн. стенку; -«передача мяча в шеренге»</p>	<p>«Ключи», «совушка», «затейники», «охотники и утки», волк во рву», «горелки», «удочка»</p>	<p>«Тихо - громко», «Эхо», «горелки»</p>
-------------	--	--	---	---	--	--

	<p>повышенной опоре; -упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом; -повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки; -повторить упражнения с бегом, в прыжках и с мячом</p>	<p>добежать до длинной черты (дистанция 10—15 м). В центре площадки находятся двое водящих. Дети хором произносят: Мы — веселые ребята. Любим бегать и скакать. Ну, попробуй нас догнать! Раз-два-три лови! После слова «лови!» дети перебегают на другую сторону площадки, а водящие догоняют их. Тот, кого водящий осалил, отходит в сторону. Как только дети пересекут финишную черту, подсчитывается количество</p>				
--	---	---	--	--	--	--

		<p>проигравших. Игра повторяется с другими водящими. «Кто скорее до мяча». Дети становятся в две шеренги. Задание: как можно быстрее добежать до предмета, взять его в руки и поднять над головой (дистанция 10 м). По команде воспитателя «Марш!» упражнение выполняет первая шеренга. Педагог отмечает первых трех участников. Затем вторая группа выполняет задание. Игровое упражнение «Салки -</p>				
--	--	---	--	--	--	--

		перебежки».				
Апрель	<p>-Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом;</p> <p>-повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в; прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу;</p> <p>-повторить игровое задание с ходьбой и бегом; игровые упражнения с мячом, в прыжках;</p> <p>-упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии;</p> <p>-повторить бег на скорость; упражнять детей в заданиях с прыжками, в равновесии;</p> <p>-повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в</p>	<p>«Быстро возьми». Ходьба в колонне по одному, ходьба вокруг кубиков (кубиков на два меньше количества детей); бег; переход на ходьбу.</p> <p>Воспитатель говорит: «Быстро возьми!»</p> <p>Каждый ребенок должен быстро взять кубик.</p> <p>Игровое задание «Быстро в шеренгу».</p> <p>Ходьба и бег в колонне по одному, переход на ходьбу по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя</p>	Упражнения направлены на развитие плечевого пояса, коленных суставов, мышцы ног, мышцы спины			

	<p>равновесии, в прыжках и с мячом; -повторить игровое упражнение с бегом; игровые задания с мячом, с прыжками; -повторить игровое упражнение с ходьбой и бегом, игровые задания в прыжках, с мячом</p>	<p>«Поворот! ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег в рассыпную. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному. По сигналу педагога перестроение в пары (колонна по два). На исходную линию становится первая группа детей в одну шеренгу. Задание: быстро добежать до линии финиша. Игровое задание «По местам». На сигнал педагога «Ров справа!» выполняют поворот направо</p>				
--	---	---	--	--	--	--

		и прыгают вперед. Тот, кто прыгнул в другую сторону или не успел выполнить команду, считается упавшим в реку. Ему помогают выбраться, подавая руку. Затем все строятся в колонну по одному и продолжают ходьбу до следующего сигнала				
Май			Упражнения направлены на развитие плечевого пояса, коленных суставов, мышцы ног, мышцы спины			

Месяц	Задачи	Вводная часть	ОРУ	ОВД	Подвижная игра	Игра малой подвижности
-------	--------	---------------	-----	-----	----------------	------------------------

июнь	<p>-Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, бег врассыпную, в сохранении устойчивого равновесия.</p> <p>-разучить игровые упражнения с мячом;</p> <p>-повторить ходьбу с изменением темпа движения.</p> <p>-Упражнять в умении сохранять правильную дистанцию, разучит ходьбу по наклонной доске, повторить перебрасывание мячи забрасывание мяча в корзину.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, ходьба по кругу. По сигналу поворот кругом в движении. Игровые упражнения «ловишки», ходьба и бег врассыпную, перестроение в колонну, по сигналу идущий первым идет навстречу последнему и берет его за руку, замыкая круг</p> <p>Ходьба с ускорением и замедлением темпа движения, бег продолжительностью 1,5 мин.</p>	<p>Упражнения направлены на развитие плечевого пояса, мышцы ног, спины, коленных суставов.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. «мяч о стену» 2. «ловкие ребята» 3. «гол в ворота» 4. «сбей предмет» 5. «точный пас» 6. «быстрый пас» 7. «ловко и быстро» 8. «пас по кругу» 9. «пас в тройке» 10. «попади в ворота» 	<p>«Сделай фигуру», «Карусель», «Медведи и пчелы», «Ловишки парами».</p>	<p>«Найди и промолчи».</p>
июль	<p>-Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, бег продолжительностью до 1 мин., повторить упражнения в прыжках</p> <p>-повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки, закреплять</p>	<p>Ходьба и бег парами, врассыпную, перестроение в три колонны, прыжки через бруски, ходьба и бег со сменой ведущего. Ходьба и бег с заданием. Построение в шеренгу, ходьба в колонне по одному,</p>	<p>Упражнения направлены на развитие плечевого пояса, мышцы ног и спины.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. «не урони» 2. «перебрось поймай» 3. «волан навстречу» 4. «забрось в кольцо» 5. «отрази волан» 6. «подбей волан» 	<p>«Пробеги — не задень», «Совушка», «Мышеловка», «Гуси-лебеди», «Ловишки с ленточками».</p>	<p>«Летает - не летает».</p>

	упражнения на равновесия. -упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки с поворотом в другую сторону, повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге,	бег до 1,5 мин., ходьба с выполнением заданий.		7. «пройди не урони» 8. «волан через сетку»		
август	-учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги; -упражнять к перестроению в пары -упражнять в ходьбе колонной по одному -упражнять в действиях по заданию; -Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения; -упражнять в ходьбе попеременно широким и коротким шагом.	Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу. Бег врассыпную с остановкой по сигналу и принять любую позу, бег с перешагиванием через шнуры.	Упражнения направлены на развитие плечевого пояса, мышцы спины, кисти рук, мышцы ног.	1.»прыжки через шишки» 2. «прыжки по кругу» 3.«от дерева до дерева» 4. «сильные и ловкие» 5. «кто дальше бросит»	«Караси и щука», «Пятнашки», «Бездомный заяц», «Мы, веселые ребята», «Удочка»	Игра малой подвижности или эстафета с мячом. «Летает, не летает».

3.6. Перечень используемых программ и технологий.

В МБДОУ реализуется: ФГОС Примерная основная образовательная программа дошкольного образования "От рождения до школы" Веракса Н. Е., Комарова Т. С., Васильева М. А.

Планирование образовательного процесса осуществляется с учетом следующих пособий

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ

1. ФГОС Малоподвижные игры и игровые упражнения (3-7 лет) Борисова М. М.
2. ФГОС Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет Пензулаева Л. И.
3. ФГОС Сборник подвижных игр (2-7 лет) Степаненкова Э. Я.
4. ФГОС Физическая культура в детском саду. (3-4 года) Пензулаева Л. И.
5. ФГОС Физическая культура в детском саду. (4-5 лет). Средняя группа Пензулаева Л. И.
6. ФГОС Физическая культура в детском саду. (5-6 лет). Старшая группа Пензулаева Л. И.
7. ФГОС Физическая культура в детском саду. (6-7 лет). Подготовительная к школе группа Пензулаева Л. И.
8. «300 подвижных игр для оздоровления детей от года до 14 лет». В.Л. Страковская

3.7. Перечень нормативных и нормативно-методических документов

1. Конвенция о правах ребенка. Принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 года.— ООН 1990.
2. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 31.12.2014, с изм. от 02.05.2015) «Об образовании в Российской Федерации» [Электронный ресурс] // Официальный интернет-портал правовой информации: — Режим доступа: pravo.gov.ru..
3. Федеральный закон 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».
4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014г. № 1726-р о Концепции дополнительного образования детей.
5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р о Стратегии развития воспитания до 2025 г. [Электронный ресурс].— Режим доступа: <http://government.ru/docs/18312/>.
6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 19 декабря 2013 г. № 68 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3147-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к дошкольным группам, размещенным в жилых помещениях жилищного фонда».
7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» // Российская газета. — 2013. — 19.07(№ 157).
8. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 3 июня 2003 г. № 118 (ред. от 03.09.2010) «О введении в действие санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03»

(вместе с «СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03. 2.2.2. Гигиена труда, технологические процессы, сырье, материалы, оборудование, рабочий инструмент. 2.4. Гигиена детей и подростков. Гигиенические требования к персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы», утв. Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации 30 мая 2003 г.) (Зарегистрировано в Минюсте России 10 июня 2003 г., регистрационный № 4673)

9. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (зарегистрирован Минюстом России 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384).

10. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373 (ред. от 29.12.2014) «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (зарегистрирован Минюстом России 22 декабря 2009 г., регистрационный № 15785).

11. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897 (ред. от 29.12.2014) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (зарегистрирован Минюстом России 1 февраля 2011 г., регистрационный № 19644).

12. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413 (ред. от 29.12.2014) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (зарегистрирован Минюстом России 7 июня 2012 г., регистрационный № 24480).

13. Приказ Минздравсоцразвития России от 26 августа 2010 г. № 761н (ред. от 31.05.2011) «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования» (Зарегистрирован в Минюсте России 6 октября 2010 г. № 18638)

14. Письмо Минобрнауки России «Комментарии к ФГОС ДО» от 28 февраля 2014 г. № 08-249 // Вестник образования. – 2014. – Апрель. – № 7.

15. Письмо Минобрнауки России от 31 июля 2014 г. № 08-1002 «направлении методических рекомендаций» (Методические рекомендации по реализации полномочий субъектов Российской Федерации по финансовому обеспечению реализации прав граждан на получение общедоступного и бесплатного дошкольного образования).